الدليل النفسي للوالدين

كيف تتعامـــل مـع

شعور الأطفال بالقلق؟

نصيحة احترافية لمساعدة طفلك
على الشعور بالثقة والسعادة والأمان

تأليف

Ilyne Sandas,M.A.,L.P. & hristine Siegel,M.A.,L.P.

بمشاركة

Deborah D. White , Ph.D.,L.P.

تعريب دكتورة بدر محمد العدل



قسم الترجمة والنشر بمكتبة الشقرى بالرياض



سلسلة كل ما تحتاج إليه

الدليل النفسي للوالدين

كيف تتعامل مع شعور الأطفال بالقلق؟

نصيحة احترافية لمساعدة طفلك

على الشعور بالثقة والسعادة والأمان

ح مكتبة الشقري

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

سانداس، ايلن

دليل الوالدين للتعامل مع شعور الأطفال بالقلق / سانداس، ايلن

كريستين سيجيل الرياض ، ١٤٣١هـ

ص ٢٩٦

ردمك: ٧- ٠٣ - ٨٠٥٢-٦٠٣- ٩٧٨

١-القلق ٢- علم نفس الطفل أ. سيجيل ، كريستين (مؤلف مشارك) ب. العنوان

ديوي ١٥٥,٤ ١٤٣١/١١٨

رقم الإيداع: ١٤٣١/١١٨

ردمك: ٧- ٠٣ - ٨٠٥٢-٦٠٣- ٩٧٨



المركز الرئيسي : المملكة العربية السعودية -الرياض- طريق الملك فهد

شمال برج المملكة -مجمع البستان التجاري- مكتب ٤٠٣٤

ص ب ٨٨٣٣ الرياض ١١٤٩٢

هاتف: ٤٦١١٧١٧ فاكس: ٤٦٤٨٩٩٨

tarek@bookstores1.comE-mail:

alshegrey@bookstores1.com

سلسلة كل ما تحتاج إليه

الدليل النفسي للوالدين
كيف تتعامل مع شعور الأطفال بالقلق؟؟
نصيحة احترافية لمساعدة طفلك
على الشعور بالثقة والسعادة والأمان

تأليف
.Ilyne Sandas,M.A.,L.P. & hristine Siegel,M.A.,L.P
بمشاركة
.Deborah D. White , Ph.D.,L.P

تعريب
دكتورة بدر محمد العدل
دكتوراه الفلسفة في التربية وعلم النفس - جامعة المنصورة

قسم التعريب والترجمة بمكتبة الشقري
٢٠١٠

سلسلة كل ما تحتاج إليه

الدليل النفسي المتكامل للوالدين
كيف تتعامل مع شعور الأطفال بالقلق؟

نصيحة احترافية لمساعدة طفلك على الشعور بالثقة والسعادة والأمان

تـم نشر هـذه الطبعـة لأول مـرة في كنـدا عـام ٢٠٠٨.بواسـطة F+W Publications

وتم نشر الطبعة العربية من الكتاب من مكتبة الشقري بالرياض عام ٢٠١٠، وقد قام بالتعريب د. بدر العدل وهي تعمل ضمن نخبة مختارة مـن المترجمـين العـاملين بقسـم الترجمـة والتعريـب بمكتبـة الشـقري بالرياض.

ويشرف على إصدارات التعريب الأستاذ الدكتور طلعت أسعد عبد الحميد أستاذ التسويق والإعـلان- كليـة التجـارة- جامعـة المنصـورة- جمهورية مصر العربية.

طباعة وإخراج فني: Roai رؤية للطباعة والتجهيز الفني (+2) 010 2 77 6 77 5

المحتويـــــــات

الموضوع	الصفحة
❑ المضاعفات الطبية	١٧٦
❑ أنواع الأدوية العلاجية.	١٧٦
❑ مضادات الاكتئاب	١٧٧
❑ الأدوية المضادة للقلق..	١٧٧
❑ هل يتسم الدواء بالأمان؟..	١٧٨
❑ اعتبارات خاصة بالأطفال	١٧٩
❑ الجمع بين العلاج النفسى والأدوية	١٨٣
❑ التعامل مع الأصدقاء..	١٨٤
❑ إشراك كل أفراد الأسرة...	١٨٥
❑ توريط الأشقاء	١٨٥
❑ العمل مع الأسر الممتدة...	١٨٦
الفصل الثاني عشر : إدارة خطط الرعاية الصحية	١٨٧
❑ الاتصال بشركتك التأمينية.	١٨٧
❑ الإحالة والتوصيات.	١٩٠
❑ خدمات خاصة..	١٩٠
❑ النفقات المشتركة	١٩٣
❑ الاقتطاعات..	١٩٣
❑ التأمين المشترك.	١٩٤
❑ اختبارات وظائف الأجهزة الجسمانية............................	١٩٥
الفصل الثالث عشر : العلاجات البديلة	١٩٧
❑ التدليك..	١٩٧
❑ الوخز بالإبر.	٢٠٠
❑ العلاج العطرى..	٢٠٢
❑ التغذية الراجعة البيولوجية.	٢٠٤

الموضوع	الصفحة

❋ ❋ ❋

مقدمة المترجم

في الوقـت الـذي تمتـد فيـه دراسـات القلـق وتتشـعب ، وتأخـذ اتجاهـات عديـدة وتتداخل مع علوم أخرى، يأتي هذا الكتاب ليسهم مساهمة فعالـة في بنـــــاء كيفيـات للتعامل مع شعور الأطفـال بـالقلق. إن هـذا الكتـاب جـاء خلاصـة لتطبيـق نظريـات مشهورة ، دون الخوض في أدبياتها ، وبه مجموعة كبيرة من التدريبات للتعامل مع قلـق الأطفال بطريقة تجعل المتعامل معه يضع قدميه عـلى عتبـات الجـد والطريـق الصـحيح للعلاج ؛ فالاطفال هم أمل المستقبل الذي تُبنى له الخطط، وتقام له المنشآت، وترصد له الميزانيات ؛ من أجل العمل على نموهم نموًّا سويًّا متكاملاً.

لقد استغرق تعريب الكتاب شهورًا عدة ، استمتعت فيها بالأفكار الجديدة في التعامل مع قلق الأطفال ، وكان التحدي والمعاناة من أجل نقل هذا الفكـر الجديـد إلى البيئة العربية ووضعه موضع التنفيذ؛ لذلك فالجهد الذي بذلته لم يكن ترجمة للكتاب، وإنما تعريبًا له بمعنـى : التـدخل بالإضـافة والحـذف والتعـديل والتطويـع وفقًـا للبيئـة العربية ، وذلك في نسق مترابط ومتناغم، لاينفصـم فيـه جانـب عـن جانـب آخـر ؛ بـما يجعله صالحا للقارئ العربي من حيث الدلالة والملاءمة للبيئة والثقافة العربية ؛ بحيث يدخل المتعامل معه متعة عالم التفكير خطوة خطوة ، فإذا ماقرأه نقل خطواتـه المنطقيـة في التفكير عندما تجابهه أية مشكلة أو معضلة في خضم الحياة .

ولعلها محاولة جديدة ومثيرة للاهـتمام ، أدعـو الله أن يتقبـل هـذا الجهـد ، وأن ينفع به الأمة العربية حتى تلحق بركب الأمم المتقدمة .

دكتورة بدر محمد العدل

نوفمبر ٢٠٠٩

المقدمـــــــــة



تهانينا، عند اختيارك لهذا الكتاب أصبحت في الطريق نحو حياة أقل ثقلاً بالقلق على طفلك وذاتك وأسرتك، مثل أي قضية صحية جادة يعد تعلم كيفية إدارة أعراض القلق رحلة تغيير جذرية رأسًا على عقب، كأنك تنجرف في إعصار تبدو الحياة فيه كأنها حلزونية خارجة عن السيطرة، لن تعرف أحيانًا أين تذهب «كدورثي وتوتو» في فيلم: «رحلة العجائب» وربما تشعر بأنك هبطت في حلم خيالي وغير مؤهل للتعامل مع الجديد وغير المألوف مما يحيط بك، قد تشعر بتوقف الحياة ويقع عليك الأمر كالصاعقة عندما تدرك أن طفلك يعاني من اضطراب القلق. وتمر العاصفة الأولى.

قد تواجه أنت وطفلك العديد من المحاولات، وربما بعض العثرات والمعوقات في طريق الشفاء، مثل المسافرين في تلك القصة المعروفة، أحيانًا قد تتسم الرحلة بالمنحنيات والتقلبات، ويبدو أنها تعود للوراء حيث تحوم الساحرة الشريرة للقلق وتابعيها حول المكان، لا تستطيع الساحرة الطيبة ببساطة - مثل قصة العجائب- تحريك عصاها السحرية والتخلص من الخوف بعيدًا؛ لذا ستحتاج أنت وطفلك وربما أسرتك للسيرعلى الطريق معا والمشاركة في الرؤى والخبرات للعودة للطريق الصحيح مرة أخرى، وبالرغم من ذلك قد تشعر أحيانًا أخرى بعدم التحمس والإنهاك لذا ثق في هذه العملية بجانب رؤيتك الشخصية؛حيث يتمثل وعدها ووهجها فى دفعك للأمام حتى فى أثناء الأوقات العصيبة. لقد استعرضت دروس هذا الكتاب في نمط حلزوني وأحيانًا تم تكرارها بأساليب جديدة لأجل استفادتك،بالتأكيد ستترنح في طريقك نحو الوجهة الأخيرة.

سيقدم لك «دليل الوالدين للتعامل مع شعور الأطفال بالقلق» من مجموعة «كل

ما تحتاج إليه" المصادر والأدوات والمعلومات التي تحتاج إليها للقيام بالاختيار المناسب لطفلك وأسرتك، كما ستكتسب الشجاعة والمعرفة والتقدير حيث سيبدل كلاكما قلقه الحالي بمستقبل مليء بالثقة والأمان، ستدرك وهم ما كان يخيفك وسيزول الخوف إذا ابتعدت عن بعض الطرق التي قد تكون مألوفة لكنها غير مساعدة للتكيف، وستكتسب معلومات وأدوات جديدة للتغلب على القلق.

تم التوازن في الدروس المستعرضة في هذا الكتاب بين ما هو تقليدي وما هوغير تقليدي، وما هو متعلق بالمعلومات وما هو تدعيمي وعلاجي.

ستوجهك تلك الدروس من التشخيص إلى أسباب وصور القلق وصولا لنصيحة احترافية، والتعامل مع شركة تأمينك، ووضع استراتيجيات ومصادر لإدارة القلق اليومي. أحيانًا – كما تتطلب الحياة – يحتاج كل فرد لقليل من التوجيه والمساندة خلال مشواره، تماما مثل الشخصيات المتحابة في «رحلة العجائب»، فمن السهل للغاية أن تستنفذ قوة مشاعرك حيث تغفل عن المصادر الواسعة المتوافرة من حولك، كما تنسى الذهاب إليها واستخدامها حيث قد ينطوي ذلك على طلب المساعدة أو الاطلاع على شيء ما لكي ترى بمنظور أفضل.

بينما تتعامل أنت وطفلك مع قضايا متنوعة مرتبطة بالقلق سترشدك محتويات هذا الكتاب نحو الإلهام الذي سيتحلى كلاكما من خلاله بالشجاعة وشدة الشفقة على الذات، والمعرفة بكيفية العودة لما فقد منذ زمن بعيد.

❊ ❊ ❊



الفصل الأول

ما الذي يقلق طفلي؟

من البديهي أن نسلم بحتمية تواكب الأطفال حاليًا مع نمط حياة أسرع من أي جيل مضى؛ فهم يواجهون توقعات أكاديمية ومسئولية أكبر بجانب تعرضهم لضغوط إضافية بسبب الهيكل الأسري المتغير، وتطلعهم لعالم غير واضح المعالم اقتصاديًّا وسياسيًّا، بإيجاز قد تختلف التربية تمامًا عمَّا تتذكره عنها، بل وربما تصبح أكثر إزعاجًا.

ماذا يحدث لطفلي؟

من الصعب على الوالدين أن يحتملوا معاناة أطفالهم البدنية أو النفسية، إذا قضيت وقتًا في قراءة هذا الكتاب لابد أن تهتم بمدى قلق طفلك، حسنًا! تشجع. يعد القلق أحد أكبر الحالات الطبية والنفسية شيوعًا بين الأطفال والمراهقين في الوقت الراهن، قد يتأثر كل طفل من إجمالي عشرة أطفال باضطراب القلق ويعد ذلك أكثر تشخيصً للصحة الذهنية تكرارًا في أمريكا وهو الاكتئاب الحاد.

كما أنه قابل للعلاج أيضًا حيث يقلل ٩٠٪ من الأطفال والمراهقين من حجم قلقهم بنجاح من خلال تغير أنماط الحياة التي تركز على المساعدة والثقة والاستقلالية، تم تحقيق ذلك عن طريق المزج بين العلاج النفسي والطب البديل والتكميلي والتأمل عند الضرورة.

- **كيفية التعرف على القلق:**

يشعر البالغون ممن يعانون من القلق بالعصبية والغضب الشديد وتقلب المزاج والتوتر، قد لا تنام بشكل جيد وينظر إليك الآخرون كشخص ثائر أو منفعل أو مشتت، وإلى حد كبير يمكن أن يعاني الأطفال والفتيان والفتيات بالطريقة نفسها. غالبًا لا يستطيع المرء أن يعبر عمَّا بداخله عندما يكون صغيرًا ويصاب المراهق بالتشويش بشأن كيفية التوازن عمَّا يدركه في عقله وعمَّا يشعر به من عواطف، لذا يتسلل القلق للتأثير على سلوكه ويكشف عن ذاته بكلا الطريقتين ظاهريًا وداخليا.

يمثل استمرار طفلك في قضم أظافره حتى تدمي عندما يذاكر للامتحان مثالاً على القلق الداخلي، فأنت ترى الضرر ولكنك لا تعرف السبب، أو قد يشتكي طفلك من ألم في المعدة وتجهل سر اختفاء الألم بعد انتهاء الامتحان.

لكن يمثل انفعال ابنك عندما تسأله عمَّا إذا كان قد وضع أدواته في حقيبته قبل الذهاب للدرس مثالاً على القلق الظاهري؛ فأنت تسمع فى أثناء صياحه بعض العبارات مثل: «لا أستطيع الذهاب للدرس»، «لن يصبح لدي وقت كافٍ للاستذكار ليلاً» أو «توقف عن تحملي لكافة الأشياء»، «أنا مجرد شخص واحد»، «ما قدر استيعابي؟»

إن إدراك الإشارات التي تنم عن مخاوف وأمور مقلقة طبيعيةهو خط الدفاع الأول، بعيدًا عن أنواع القلق الأكثر خطورة واستمرارًا.



بالرغم من قدرة بعض الأطفال على إخبارك بما يشعرون به ومنحك علامات للمساعدة والتشخيص، فإن تشخيص اضطراب القلق لدى الأطفال الرُّضع وأطفال عمر الحبو يعد أكثر صعوبة وغير معلوم بالقدر الكافي.

بينما يشعر كل طفل بالتوتر والقلق أو الخوف يتم تشخيص اضطراب القلق

عندما يشعر طفلك بالقلق المفرط أو غير المعقول، وأحيانًا غير الخاضع للسيطرة والمستمر، سوف يؤثر هذا القلق على أفكار طفلك، وأحيانًا يستمر لفترة طويلة، والشئ الأصعب على الطفل هو شعوره بالعجزعن توقف ذلك، يمكن أن تجلس وتناقش معه مخاوفه موضحًا له عدم وجود مبرر لها، لكنه غير قادر على توقف هذا القلق والرعب، لن يعد القلق قلقًا عاديًا، بل يمتد القلق الذي يشعر به طفلك إلى كافة نواحي الحياة بما فيها البيت والمدرسة وعلاقته مع أصدقائه.وعندما يؤثر القلق على حضور المدرسة والدافعية الأكاديمية والتعلم والتركيز والذاكرة والصداقة ومستوى النشاط وأنماط النوم، فلابد أن نهتم بذلك.



نقطة هامة:

إذا كان طفلك يعاني من مرض مزمن أو مجهول يستمر عبر الزمن فهناك مخاطر كبيرة لتطور خوفه؛ حيث يصبح هذا النمط ذو ردود الفعل الداخلية جزءًا من شخصية الطفل، وسوف يستمر معه عند البلوغ، يرجع السبب في ذلك إلى زيادة الابتعاد المتكرر عن موقف يثير الخوف وبالتالي تزداد قوة نمو الخوف عند الطفل.

العنصران:

سيصبح عادةً لدى قلق طفلك شقين: الأحاسيس البدنية، والخبرات العاطفية. تتضمن أكثر الأحاسيس البدنية شيوعًا ألم المعدة، والصداع، وآلام الظهر والرقبة، والغثيان، والعرق. سيتألف الشق العاطفي من عصبية وقلق وخوف شديد ومستمر.فى بادئ الأمر من المهم أن تزور طبيب الأسرة لكي يفيدك بعدم إصابتك بمرضٍ نظرًا لوجود أعراض بدنية، فقد وجد الأطباء أن القلق يمكن أن يحدث عن طريق اضطرابات الغدة الدرقية أو الالتهابات الدماغية أو نقص السكر أو القولون العصبي أو التهاب الحلق بالبكتريا العنقودية أو حتى الالتهاب الرئوي.

هل الخوف هو نفسه القلق؟

يوجد اختلاف هام بين الخوف والقلق بالرغم من ارتباطهما، فالخوف عبارة عن

رد فعل مناسب لخطر أو تهديد حقيقي، يعد إصدار صفارة الخطر صوتًا لتحذيرك من قدوم إعصار على حيك وشعور طفلك بالذعر مثالاً على ذلك، ففي هذا السيناريو يستجيب المخ فقط لحماية طفلك، لكن يمثل القلق رد فعل لخطر أو تهديد مدرك؛ مثل سماع طفلك أخبار عن هبوب عاصفة رعدية في قرية مجاورة، يصل عقله إلى المبالغة في رد الفعل، ويتخطى الأفعال، ويصاب بالقلق بالرغم من عدم وجود أي خطر في حيك وإخبارك إياه بذلك، يفوق القلق مجرد استجابة خوف متعلمة تم طبعها في ذهن طفلك، وسوف يتم مناقشة تلك العملية بالتفصيل في الفصل الثاني.

نمط التأقلم مع القلق:

يمكن أن ينمو الأطفال مع مخاوفهم عند بلوغهم ويتسموا عمومًا بالمرونة، إذن كيف تدرك الأمر عندما تصبح ردود أفعال طفلك بداية لاضطراب القلق، وخصوصًا حينما تنظر لهذا القلق بالنسبة للأطفال على أنه قلق عادي ومتوقع في أوقات معينة من النمو؟

من الطبيعي أن يظهر طفلك مشاعر انفعالية إذا فصل عن والديه، وذلك عندما يبلغ ثمانية أشهر تقريبًا في فترة ما قبل المدرسة، ويطلق على ذلك قلق الانفصال. وفي سن الثانية قد يشعر طفلك بالفزع من الظلام والأصوات العالية والحيوانات وحدوث تغييرات في المنزل والغرباء. من الشائع عند سن السادسة للأطفال استمرار خوفهم من الظلام ووجود قضايا الانفصال بالإضافة إلى الرهبة من الرعد والبرق والمخلوقات الخارقة والوحدة والشعور بالألم، غالبًا يخاف الأطفال في سن السابعة إلى الثانية عشر من أشياء تفوق المخاوف الواقعية مثل الشعور بالألم بسبب وعيهم للعالم من حولهم بشكل أكبر أو نظرًا لحدوث بعض الأنواع من الكوارث.

يمكن أن يوصف الكثير من الأطفال بالحساسية المفرطة بحيث تصبح تعبيرا طبيعيا لتطور شخصيتهم، وحينئذ من الضرورى أن تتأمل طفلك،وترى تكرار وشدة المخاوف، ومدى تدخل القلق والخوف فى حياته.

عن ماذا تبحث؟

إليك بعض الأشياء التى توضع في الاعتبار حينما تقيم مستوى قلق طفلك في المنزل أو في المدرسة أو في حالة الرعاية اليومية أو التنقل أو عند التنشئة الاجتماعية، من المهم أن تدرك احتمال إصابة طفلك بأعراض متعددة على مدار مدة زمنية، سيتم مناقشة ذلك بالتفصيل في الفصل السادس، لكن الآن اسأل ذاتك: هل يُظْهِرُ طفلُك:

- عدم المرونة.
- الخجل أو العصبية عند التعامل مع الآخرين.
- عبارات انتقادية للذات.
- العجز عن التخلص من القلق.
- تجنب المواقف الجديدة أو المثيرة للتحدي.
- صعوبة الانتقال.
- الوقوع في المشاكل أو الخمول.
- السعي نحو الكمال.

سؤال:

هل تقضي ساعات طويلة في إعادة ترتيب الأنشطة أو في إعادة بث الاطمئنان في نفس طفلك؟ هل تخشى من التغير أو التحول التالي في النظام اليومي؟

إذا كنت كذلك ضع جدولا للأنشطة والانتقالات الأسبوعية وقدر مستوى قلق طفلك شهريًّا، سيساعدك ذلك في الاستبصار بالأمور بشكل واضح وما تحتاج لتوجيهه.

يشير الأطباء أن أفضل وقت لمراقبة إشارات اضطراب القلق هو حينما يصبح الطفل بين السادسة والثامنة، فالطفل ينبغي أن يصبح أقل تخوفًا من الظلام والمخلوقات الخيالية عند نموه ويصبح بدلاً من ذلك أكثر قلقًا بشأن أداء المدرسة

والعلاقات الاجتماعية.

فى أثناء فترة جهل الطفل بمسئولية وهيكل المدرسة فإن قدرته على التعامل مع الاختيارات والصداقات والانضمام لفريق تعد مؤشرا قويا.

قد يصبح القدر المفرط من القلق لدى أطفال تلك الفئة العمرية إشارة تحذير لتطور اضطراب القلق فيما بعد في الحياة.



نقطة هامة:

سيساعدك تفهمك لطبيعة القلق وكيفية ما يقاسيه طفلك على التعاطف مع معاناته، ألق نظرة على الموقع الإلكتروني: www.adda.org

يمثل الوالدان الواعيان أول خطوة لتنشئة طفل أكثر صحة.

عندما تريد بث الاطمئنان في طفلك لكنه ما زال لا يوقف القلق في ذهنه فإن ذلك يعد اختبارًا حقيقيًّا آخر على القلق الحاد،والذى ينتج غالبًا عن تشبع حياته بالأفكار والمشاعر والسلوكيات المزعجة وأيضًا دور الأسرة بأكملها، يمكن أن تستخدم القائمة السابقة في تحديد أنماط القلق في وقت مبكر حتى لا تتحول مخاوفه البسيطة إلى جبال كبيرة من القلق.

يزيد القلق الطبيعي من حدة القلق المرضى:

ينتاب القلق الجميع؛ فعلى الجانب الإيجابي يمكن أن يدفعك القلق نحو إنجاز المهمة بشكل جيد وتحقيق الهدف أو الاهتمام بالمشكلة، ومع ذلك يتحول القلق المزمن إلى مشكلة عندما يصبح محل تركيز حياة طفلك، وحينما يبدو عاجزا عن التخلص من القلق والاستمتاع بيومه، إضافة لذلك عادة يدرك طفلك عدم اختفاء وحوش في الخزانة بينما ينمو ويتعلم من خلال خبراته، حيث يعي أن الإنسان بطبيعته خطاء وينبغي عليه أحيانًا أن يستمر في محاولاته في الحصول على ما يريده، بالرغم من ذلك يصبح القلق المرضي لبعض الأطفال حادًّا للغاية، حيث يعوق ويمنع أي خطوة

للأمام، لا يرى الأطفال الذين يعانون من القلق المرضي الخيارات بوضوح، ويجدون صعوبة في طلب المساعدة، وينسحبون أو يقفون في مكانهم ويطلبون المساعدة باستمرار معتبرين ذاتهم غير قادرين، قد ينزع طفلك لفقد إحساسه بالسيطرة الذاتية على العالم ويصبح مستنفذ القوى بسبب قلقه،وقد يتخلف في اكتساب مهارة تطورية خلال انتقاله من مرحلة عمرية لأخرى؛ كالتدريب على استخدام المرحاض، وتناوب الأدوار في المدرسة إذا بدأ القلق في إلحاق الضرر به، ومع ذلك انتبه! غالبًا يحدث فقد للمهارة التطورية بشكل مؤقت قبل اكتساب مهارة جديدة أيضًا، يمكن أن يصبح الأمر مربكًا، لذا تأكد من بحثك عن دلائل أخرى للقلق المرضي، وضع في اعتبارك حدوث مشكلة من القلق المرضي في حالة عدم عودة اكتسابه للمهارة في غضون أسبوع.

ماذا يشبه القلق؟

يتضمن القلق كلا من الأفكار والمشاعر ويعرف بالاستغراق بالأحداث الماضية والمستقبلية، يدفع هذا النوع من التفكير طفلك كأنه تخلص من حدث ما على نحو متكرر أو يعد ذاته باستمرار لأسوء نتيجة في المستقبل، ربما تفكر بداخلك عندما ترى توحد طفلك مع قلقه المرضي بأنك لا تعاني من ذلك وتتساءل عن سبب شعوره بذلك، غالبًا ستبدو الأفكار المرتبطة بالقلق غير متناسبة معك، وأحيانًا قد تأتي من أي مكان آخر، سترى طفلك داخل دائرة شريرة تزيد من ذعره من ناحية ولا يساعده ما تقوله أو ما تقوم به من ناحية أخرى، بدلاً من ذلك ستسمع عبارات كتلك: «ليت.....» أو «ماذا إذا حدث.....؟» مرارًا وتكرارًا عندما يدخل طفلك في شباك القلق.

«ماذا إذا حدث.....؟» التخوف من المستقبل:

تشير عبارة: «ماذا إذا حدث؟» إلى أفكار مرتبطة بالمستقبل، ففي حالة الشعور بالقلق فإن الأفكار تدور حول عدد من الأشياء العاطفية التي قد تحدث، تتضمن هذه الأفكار عبارات: «ماذا إذا لم يحبني الأطفال الآخرون؟ أو إذا لم أبل بلاءً حسنًا في

الاختبار، أو إن لم أستطع ضرب الكرة في صالة الألعاب الرياضية، أو في حالة عدم اختياري في الفريق؟ عندما يبدأ القلق ويعجز طفلك عن توقفه يصبح كقطار الطريق السريع، وينتهي طفلك «ماذا إن لم ينجح ما أقوم به، فهذا لا يكفي؟». يتحول ذلك لسعي بلا نهاية حيث يمكن أن يكون غير مرضي مطلقًا، وغالبًا يؤدي إلى حديث ذاتي سلبي وتقدير ذاتي منخفض وفي نهاية الأمر يصبح غير متأكد من ذاته.

كما ينم ذلك عن ذاته سلوكيًّا، حيث إنه عندما تسيطر عبارات الذعر من المستقبل على حياة طفلك يبدو كأنه معاق وغير قادر على المشاركة في الأنشطة خشية مما قد يحدث، أو يعجز عن الأداء بأقصى كفاءة لديه، ثم ستسمع بعد ذلك عبارات مثل: «لن أصبح في الفريق إذا لم أمسك بالكرة عندما تأتي إلي» أو لن أستطيع محاولة اللعب إذا نسيت مركزي»، «سيسخر الجميع مني وسأموت من الخجل».

«ليته لم يحدث» الاستغراق في الماضي:

تشير «ليته لم يحدث» إلى أفكار تتعلق بحدث غير سعيد يتمنى طفلك عدم حدوثه في الماضي، ربما قال طفلك شيئًا ما لصديقه ويتمنى الآن عدم قيامه أو سعيه نحو ذلك كي لا يعود به للوراء للندم، ففي النهاية ترك الحدث لطفلك شعورا عاطفيا مترددا، ويلجأ طفلك للقلق لكي يجد حلاً لذلك من خلال محاولته لتحديد مساره بشكل خاطئ وكيفية إصلاحه لذلك، ستصبح عبارات الندم على هذا النحو: «ليتني لم أتفوه بأية كلمة حينما سألتني سارة عن قصة شعرها الجديدة، لن تتحدث معي بعد الآن مرة أخرى» أو «ليتني أنصت جيدًا في الفصل فربما كنت أحصل على تقدير أفضل في هذا الاختبار».

سؤال:

هل تحاول باستمرار أن تهدىء أو تطمئن طفلك؟

إذا وجدت ذاتك ترضي مشاعر طفلك ولا جدوى في الغالب من تكرار العبارات الإيجابية والمهدئة فسيصبح ذلك أحد إشارات معاناته من القلق المرضي

الحاد، وربما ستحتاج لتحديد موعد مع طبيبه.

لسوء الحظ في كثير من الأحيان لا يمكن القيام بشيء لأجل ذلك، ويدخل طفلك في دائرة القلق دومًا كالثور في الساقية، نظرًا لحدوث الواقعة بالفعل في الماضي وعجزه عن التحكم، ويمكن أن ينهك طفلك من شعوره بالذنب والحساسية المفرطة من النقد أو التردد في اتخاذ القرار خشية «التعرض لفشل آخر». تصبح عبارة: «ليتني»، «ماذا سيحدث إذا فشلت في......» وتبدأ الحلقة مرة أخرى.

هوية طفلك:

الهوية تعبر عن ذاتك وليس شخصًا آخر، تعتبر الهوية القوية جزءًا أساسيًّا آخر لتطور طفلك،وتعني الهوية الوعي بالذات وبالآخرين، أي مدى ما يدركه طفلك، وعمَّا يحبه ويكرهه، ومعتقداته عن ذاته، وما يعتقده عن قدراته، كلما يتطور شعور طفلك بذاته كلما تزدهر قدرته في المدرسة وفي علاقاته الاجتماعية، فالهوية تنم عمَّا يعتقده عن ذاته مثلما ينطوي تقدير الذات على ما يشعر به نحو ذاته، ربما يقول الطفل ذو الهوية القوية: «أنا شخص قصير وأحب البيتزا وأتمتع بروح الدعابة».

يتدخل القلق المرضي لما يتسم به من هيمنة في قدرة طفلك على تحديد هذا التميز وفي رؤيته لذاته بوضوح، في ضوء اقتناعه الشديد بشعوره بالعجز أو عدم الرغبة، لن يبدأ حتى في رؤية طريقه بوضوح نحو الشعور القوي بالذات، سيزيد هذا العيب في التنشئة من العبارات الذاتية السلبية ويعوقه عن الترعرع كشخص كفء وواثق من ذاته.

الاستقلالية:

يمثل نمو طفلك في جو من الاستقلالية مهارة مهمة له لكي يتعلم أن يصبح ذا شخصية قوية وأقل تأثرًا بالضغوط والقلق، تعرف الاستقلالية بالوعي بالذات والشعور بالذات والقدرة على التصرف بشكل استقلالي والتحكم في البيئة الخارجية، إذا سمعت طفلاً ذا ثلاث سنوات يقول: «سأعمل هذا بمفردي» حينها فإنك قابلت

طفلاً يشعر بالاستقلالية، يصبح شعور طفلك بمعرفة ما يستطيع القيام به بمفرده وإدراكه لما هو من طبيعته كشخص حجر الأساس نحو النجاح والسعادة في المستقبل.

القوة الداخلية:

تعني الشخصية القوية للأطفال: الابتعاد بالذات عن تفكك الأسرة واستمرار النظر للمستقبل بإيجابية، وذلك في البيئة الصعبة كإدمان الأسرة للكحول أو الوالدين ذي الحماية المفرطة أو الشجار أو الطلاق أو المرض الذهني، سيصبح هؤلاء الأطفال قادرين على التمييز بين ما يخصهم وما يخص الأسرة، وإصدار أحكام مستقلة عن أحداث الحياة، تحقق القوة الداخلية حائط صد ضد التوتر من عدم انجراف الطفل أو اهتمامه بمشاكل الآخرين، وكما هو واضح تمثل الشخصية القوية كلمة السر لهزيمة القلق والتوتر والتأقلم مع المحن.

تقدير طفلك لذاته:

يعد تقدير الذات مجموعة من المعتقدات والمشاعر التي لدى طفلك عن ذاته مصحوبة بشعور عام من رؤيته لذاته كشخص جيد أو كفء أو ذى قيمة بشكل أساسي أو ليس كذلك.

وعليه يمثل تقدير الذات مجموعة من الأفكار عمَّا يعتقده عن ذاته وعمَّا يستطيع القيام به، وما يجعله شخصًا مميزًا ومتفردًا عن الآخرين، كما ينطوي تقدير الذات على تعريف طفلك لذاته واتجاهاته وسلوكياته ورؤيته لقدرته في التأثير في العالم من حوله،كما يمثل شعور طفلك بكلٍ من الحب والكفاءة عنصري التقدير القوي لذاته، هل تتذكر عندما أشاد الشخص البالغ المحترم بإنجازك أو بتواجده معك فقط؟ فقد مثل هذا الحدث حجر الأساس لقدرتك على الشعور بالتقدير الذاتي، لذا سيبني طفلك تقديره لذاته بالطريقة نفسها رويدًا رويدًا.

الطفل السعيد:

تبدأ أنماط التقدير للذات في التواجد بعد فترة قصيرة للغاية من الميلاد، وتصبح

طويلة الأمد على مرِّ الحياة، فعلى سبيل المثال: يشعر الطفل الرضيع أو الطفل الذي يحبو بحس الإنجاز الذي يدعم من التقدير للذات عندما يتقدم في مراحل نموه، ففي الأسرة الصحية ينعكس هذا الشعور بالفخر والإنجاز على الطفل مرة أخرى من خلال الوالدين وأفراد الأسرة الآخرين، لذا تصل عملية التعلم من تلك المحاولات والتميز بطفلك إلى شعوره الذاتي بقدرته.

بلا شك يحمي المفهوم الصحيح عن الذات طفلك من تحديات هذا العالم، من المحتمل بدرجة كبيرة أن يتمتع الأطفال ذوو الشعور الجيد عن ذاتهم بوقت أسهل في الانتقال بين الصراعات ومحاربة عودة التأثيرات السلبية، يميل هؤلاء نحو الأمل والنشاط والتفكير بإيجابية عن المستقبل، كما يصبحون قادرين بشكل كبير على حل المشاكل بأنفسهم وطلب يد المساعدة أو المساندة عند احتياجهم لذلك.

الطفل المنتقد لذاته:

على النقيض مما سبق يمكن أن تصبح التحديات مصدر قلق وإحباط كبير وفتيل إشعال النار المتقدة الكامنة نحو اضطراب القلق إذا كان لدى طفلك تقدير ذاتي منخفض، سيتحول طفلك نحو بناء أفكار نقد ذاتي مثل: «أنا لست جيدا، لا يمكنني القيام بأي شيء على نحو صحيح، وما الجدوى؟» عندما يحاط بالتوتر والقلق المرضي، وفي النهاية ربما يصبح شخصًا مستسلمًا وانهزاميًّا ومكتئبًا، ينظر الأطفال ذو التقدير الذاتي الضئيل للإخفاقات البسيطة كظروف مزمنة ودائمة، وتصبح الاستجابة المباشرة للتحديات هي: «لاأستطيع»، ربما يكافح طفلك نحو الكمال والتحكم عند سوء الأمور لقهر الشعور بالعجز.



أجرى المعهد القومي للصحة النفسية بحثًا ووضع بروتوكولات لعلاج اضطراب القلق، وأشار للمزج بين العلاج بالأدوية والعلاج النفسي المعروفين بالعلاج السلوكي، والمعرفي السلوكي.

الكمال:

ربما يشبه الكمال لدى الطفل العجز عن تقدير ما يقوم به بشكل ما، أو التسامح مع أخطائه، ومن ثم سيرى طفلك أخطاءه كأخطاء كبيرة ويتبنى وجهة نظر سلبية مليئة بالانتقادات الذاتية، ستترجم السلبية لرؤية ذاته كشخص غير كفء وغير مناسب ومعيب، ويمكن أن تؤدي أيضًا للنظر للحياة والبشر بمنظور متحجر بمنطق الأبيض والأسود، وعليه ستصبح نوعية العبارات التي قد تسمعها: «كيف تغاضيت عن ذلك، كم أنا شخص غبى، أو لم تتم دعوتي لا يحبني أحد». غالبًا يعتبر طفلك ذاته شخصًا فاشلاً لم ينجز ما يقوم به على نحو تام بنسبة ١٠٠٪.

يصبح هذا التفكير طريقة مؤلمة وقاسية للحياة، كما يحد من فرص طفلك للعيش كإنسان يتعلم ويستفيد من أخطائه، لذا يؤثر القلق والتوتر والقلق المرضي بشكل سيء لفترة طويلة،ويؤدي القلق المرضي إلى نزعة الكمال المستحيلة، مما يؤدي بشكل حتمي مرة أخرى للقلق المرضي عبر لوم للذات ومن المحتمل كره للذات.

وفي النهاية تصبح الأخطاء نقدًا والعيوب فشلاً وقد تصبح العلاقات مع الذات والآخرين ضعيفة.

الارتباط بين التوتر والقلق المرضي:

يمكن أن يأتي التوتر من أي موقف أو فكرة تسبب لطفلك الشعور بالإحباط أو الغضب أو العصبية أو التوتر، لن يصبح بالضرورة ما يدفع طفل ما للتوتر أن يشعر الآخر بالتوتر، فالتوتر شعور ذاتي، وغالبًا لا يعاني الوالدان من التوتر بنفس طريقة شعور طفلهم،ولايشعر الوالدان أيضًا بالتوتر من نفس الأشياء التي تثير توتر طفلهم.

إن تفهمك لما يشعرطفلك بالتوتر والاستجابة له - حتى وإن كان تافهًا- سيساعده على بناء شعوره العام بالأمان، فعلى سبيل المثال، لن يصبح من المفيد أن تقول: «يا للعجب ! هذه حماقة، لا يوجد أي شيء، لقد تفحصته» إذا أخبرك طفلك أنه خائف من الظلام ويريد النوم في ظل فتح المصباح، سوف يدرك الطفل الشاعر بالتوتر أو القلق المرضي أنك لا تعرف شيئا عمّا يتحدث عنه، وربما يشعر بالتشويش

بشأن كيفية ثقته فيك أو في ذاته، وحينها ستزيد إعراضه.

يمثل التوتر أحد أكبر عوامل الخطر لدى الأطفال الذين يشعرون بالقلق المرضي، ويمكن أن يؤدي بهم للاكتئاب واضطرابات تناول الطعام، أو إلى مجموعة من المشاكل الأخرى، عادة يصبح التأثير تأثيرًا تراكميًّا حيث يزيد عبر الزمن قبل أن يرتقي للقلق المرضي،إن تفهُم ما يشعر به طفلك يمنحك فرصًا عديدة لقطع الدائرة وإعادة توجيه شعور طفلك بالأمان بذاته وكفاءته، سيمنحك وعيك بما يثير التوتر في حياة طفلك القوة للتدخل وتوقف دائرة القلق المرضي قبل بدايتها.

تعد الإشارات التالية المؤشرات العاطفية والسلوكية الدالة على الطفل المتوتر: القلق وعدم القدرة على الاسترخاء، المخاوف الجديدة أو المتكررة (الخوف من الظلام أو من الوحدة أو من الغرباء)، التعلق أو رفض الابتعاد عن الأب أو الأم، والغضب غير المفسر، البكاء غير المبرر، السلوك العدواني أو المرفوض، الارتداد لسلوك في مرحلة تطورية عادة مثل: (التبول على الفراش أو مص الأصابع) والعزوف عن المشاركة في أنشطة الأسرة أو المدرسة، والخجل الذي يحد من الأنشطة.

حقيقة:

طبقًا لرابطة الصحة النفسية بأمريكا حيث أجرت مؤخرًا مجموعة تابعة لها دراسة مسحية على كافة أرجاء الدولة عن كيفية تعامل الأفراد مع التوتر – تبين أن معظم الأمريكيين يتعاملون مع التوتر من خلال مشاهدة التليفزيون أو العزوف عن ممارسة التمارين الرياضية وتفضيل الوجبات السريعة عن الطعام الصحي.

من الشائع أن يشعر طفلك بالتوتر إذا لاحظ توترك، هذا ما تحتاج للتحدث بشأنه مع ذاتك، هل تعاني من قلق حاد أو مفرط أو دائم أو تعاني من الأرق؟ أو هل تعاني من عدم تناول الطعام بشكل جيد أو تعجز عن وضع حدود لكي تقضي بعض الوقت مع ذاتك؟ هل تسمح لطفلك بالاستماع لمعلومات غير سعيدة لك؟

أشار البحث إلى أن الوالدين غير المستقرين عاطفيًّا أو المفتقدين لآليات التأقلم

الإيجابي مع ذاتهم لديهم أطفال يعانون من التوتر غالبًا،وبالتالى فأنت تمثل أقوى نموذج لطفلك وتقدم قدوة للإدارة الصحية للتوتر والعناية بالذات.

الأسباب المحتملة للتوتر:

من الطبيعي أن يشعر طفلك بالتوتر عندما تبدأ الدارسة أو ينتقل من مرحلة دراسية لأخرى، مثلما يحدث عند الانتقال من المدرسة الابتدائية والمتوسطة أو العالية، كما وجد أن الانتقال والتغيرات في جماعات الأقران والأسر ذات التوقعات الأكاديمية أو الأنشطة الأخرى مثلت أيضًا عوامل توتر شديدة. يتعرض طفلك لخطر القلق أو التوتر أيضًا إذا تعرض للإيذاء أو الإهمال أو الحرمان أو كان يعاني من الفقدان الكبير الذي هدد أمانه، إضافة لذلك غالبًا يشعر الأطفال بالتوتر والقلق حينما تظهر ضرورة تحمله لمسئولية تخص الوالدين عادة مثل التعامل مع إدمان أحد أفراد الأسرة للمخدرات، أو إصابته بمرض مزمن، يحدث ذلك نظرًا لتحملهم دورًا يفوق عمرهم من خلال التعامل مع المحن وتحمل مسئولية عاطفية أكبر من سنهم، وربما يؤدي ذلك لأنماط من النزعة نحو الكمال وجمود الفكر كنتيجة لذلك.

تعتبر تلك الطريقة من التأقلم طريقة طفلك في احتفاظه بشعور السيطرة عندما تخرج الحياة عن نطاق السيطرة.

المواجهة أم الهروب:

سيصدر الجسد رد فعل عندما يصبح الطفل تحت ضغط، فالجسد يفرز هرمونات معينة للتعامل مع تهديد حقيقي أو مدرك، يطلق على بعض الهرمونات التي يفرزها الجسم هرمونات الأدرنالين ونورأدرنالين وكورتيكوستيرد. وتنتج العمليات الكيميائية استجابة المواجهة أو الهروب؛ حيث تجبره على الهروب أو الدفاع عن الذات، ستزداد معدل دقات قلب طفلك وستتنفس رئتيه بمعدل أسرع لكي تمد جسده بالأكسجين الإضافي التي تعتقد أن الجسد يحتاج له، تعد تلك العملية عملية تلقائية، وتحدث في غضون ثوانٍ وتقريبًا يستحيل توقفها. توجد أدوات في الفصل الثالث عشر والسادس عشر لمساعدتك في تهدئة تلك العملية.

تعد شكوى الطفل من الصداع وتقلصات المعدة واضطرابات النوم والتبلل الجديد أو المتكرر على الفراش والتغيير في عادات تناول الطعام من الإشارات المعتادة على الطفل المتوتر.

نقطة جوهرية:

يعتبر نصحك لطفلك بأن يتنفس نَفَسًا طويلاً وبطيئًا وعميقًا ثلاث مرات مع التكرار عند الضرورة أحد الطرق المباشرة لتقليل التوتر والتهدئة من حدة القلق، سيتم تعزيز شعور طفلك بالهدوء إذا انضممت له في عملية التنفس، لكن يمكن أن يؤدي التنفس لأكثر من ثلاث مرات إلى الدوار مما يزيد من قلق الطفل، لذا توخي الحذر واحرص على عدم الإفراط في ذلك.

خذ نَفَسًا:

يعد التنفس أمرًّا جوهريًّا كطريقة للمساعدة في خفض التوتر عندما يتعرض طفلك لضغط شديد، وفيما يلي نوضح كيفية حدوث ذلك:

يأخذ طفلك نَفَسًا عميقًا ويخرج زفيرًا ببطء ومن ثم يتباطأ معدل دقات قلبه بالرغم من عدم إدراكه لذلك، فالقلب يدق بسرعة عندما يأخذ شهيقًا، وسيدق ببطء عندما يخرج زفيرًا، يمكن أن توضح له أن ذلك يمثل نظامًا معتادًا سيساعد على سلامة قلبه دومًا، كما أنه طريقة ممتازة للتحكم بشكل أفضل فى مشاعره،وتنطوي أوجه الاستفادة الأخرى من التنفس العميق على تدفق مزيد من الأكسجين للمخ ولأعضاء الجسم الأخرى، وقلة شد العضلات، وتزايد الطاقة والتركيز، وشعور عام بالسعادة.

نقطة جوهرية:

يعد اللعب ضروريًّا لتعلم الأطفال،حيث توضح الدراسات أن اللعب يساعد الأطفال على تعلمهم كيفية التحكم في ذاتهم، وأسلوب تفاعلهم مع الآخرين، وتحسين قدراتهم العقلية، وتعزيز اتخاذ القرار، والذاكرة، والتفكير، وسرعة المعالجة الذهنية.

يعد النوم والتغذية المتوازنة طريقتين ممتازتين أيضًا لقهر تأثيرات التوتر، إن إعادة إمداد جسد طفلك بما يلزمه يسير جنبًا إلى جنب نحو طفل سعيد وصحي،و يتنوع معدل النوم طبقًا للعمر.

يقدم الأطباء عادة التوصيات التالية: يحتاج الأطفال من الميلاد لسن السادسة من ١٠ إلى ١٣ ساعة نوم ليلاً، ويحتاج الأطفال من سن السادسة إلى التاسعة لعشر ساعات، ويحتاج الأطفال من سن العاشرة إلى الثانية عشرة إلى ٩ ساعات، لكن يحتاج المراهقون تقريبًا من ٨ إلى ٩ ساعات نوم ليلاً ويمكن أن تزيد الساعات بناءًا على جداولهم الزمنية.

تذكر أن تلك القائمة مجرد توصية وليست قائمة مطلقة، كما يلاحظ أيضًا أن الحياة اليومية يمكن أن تؤثر على ساعات النوم ،وتعد مقترحات طبيبك معلومات هامة ينبغي أن تضعها في ذهنك حينما تسعى نحو زيادة فرص طفلك المرتقبة.

الوالدان المتعاونان:

يشعر العديد من المحترفين بأن الأطفال في الوقت الحالي مشغولون للغاية وجداولهم الزمنية مكتظة للغاية، وليس لديهم وقت للعب بابتكارية أو للتسلية. أين ستسنح الفرصة لتعلم كيفية التفاعل الاجتماعي بطريقة مدروسة ومريحة في ظل المدرسة والرقص وكرة القدم والهوكي والركض ودروس الموسيقى؟

فمن الأفضل ليس للطفل فقط لكن للوالدين أيضًا التمتع بحياة متوازنة، كن منفتحًا حينما يشكو طفلك من كم الأنشطة التي يقوم بها أو يرفض الذهاب للمدرسة، قد يقوم بذلك محاولاً أن يجعلك تدرك شعوره بالتوتر أو الضغط الشديد من الأمر، يمكن أن تقول: «لا يصلح ذلك» أيضًا إذا أشعرك جدول طفلك الزمني بالتوتر. كوالد/ كوالدة ترغب في توفير أفضل الفرص لطفلك لكنك لست بحاجة للتضحية بشيء أكبر أهمية في العملية ألا وهو قدرك.

❊ ❊ ❊

الفصل الثاني

أسباب القلق



يحدث القلق نظرًا لأسباب عاطفية وبيولوجية وبيئية متنوعة، ينشأ القلق نتيجة لعوامل خطيرة متداخلة، تكشف الدراسات عن اقتراب الشك لليقين من وجود عنصر وراثي أو كامن أيضًا وراء ذلك، يمكن أن تتداخل أسباب القلق تلك، بل في الغالب يحدث ذلك بالرغم من تقسيمها في هذا الفصل إلى فئات.

مدى شيوع القلق

تم الاعتراف بالمرة الأولى للقلق من قبل المؤسسة النفسية الأمريكية عام ١٩٨٠ كاضطراب ذهني، ولايعني ذلك عدم وجود القلق قبل ذلك بل استخدم الأطباء تلك المصطلحات «المعاناة من الأعصاب» أو «العصاب» بدلاً من ذلك، أصبح القلق منذ ذلك الحين أكبر مشكلة صحية نفسية شائعة بين السكان عمومًا، تشير الإحصاءات التقديرية إلى تأثر أو انطباق الأعراض أو تشخيص المرض لـ ١٠ ٪ إلى ١٥ ٪ من الأطفال الأمريكيين لبعض أشكال القلق النفسي، يرتفع الرقم بالنسبة للبالغين متراوحًا من ١٦ ٪ إلى ١٨ ٪.

تشير الأبحاث إلى معاناة طفل من إجمالي عشرة أطفال من بعض صور القلق

النفسي وذلك بالنسبة لأطفال الفئة العمرية من ٦ إلى ١١ عامًا، يحظى القلق الاجتماعي بالنسبة المئوية الأعلى حيث يتأثر به من ٨ إلى ١١ ٪ متبوعًا باضطراب قلق عام بنسبة ٣ إلى ٤ ٪ ثم اضطراب قلق الانفصال والتزامن العرضي التوتري ما بعد الصدمة (الجرح) واضطراب الوسواس القهري.

الاضطرابات المصاحبة:

يحدث ذلك عندما يعاني طفلك من أكثر من اضطراب في آن واحد، فعلى سبيل المثال قد يشعر طفلك بالقلق وينتابه الاكتئاب جراء ذلك، ولقد أظهرت البحوث إصابة نسبة كبيرة من الأطفال والمراهقين تصل من ٥٠ إلى ٨٩ ٪ باضطراب آخر ،كما توصلت «المجلة النفسية الأمريكية» إلى وجود تشخيص إضافي للأطفال الذين يعانون من قلق اجتماعي مرضي يتمثل في التالي:

- عانى ٢٠ ٪ من أنواع معينة أخرى من الخوف الاجتماعي.
- عانى ١٦ ٪ من اضطراب قلق عام.
- عانى ٨ ٪ من الاكتئاب.
- عانى ١٦ ٪ من اضطراب في العجز عن الانتباه والنشاط المفرط.
- عانى ١٦ ٪ من صعوبات في التعلم.

وفى دراسة أخرى على مجموعة من الأطفال ممن أصيبوا بالذعر الشديد عند عمر الرابعة عشر، استطاع الباحثون التنبؤ بحالة الأطفال الخاضعين للدراسة عندما بلغوا الرابعة والعشرين حيث:

- استمرت معاناة ٣٣ ٪ من القلق النفسي.
- عانى ٢٤ ٪ من اضطراب الحالة المزاجية.
- عانى ٢٩ ٪ من اضطراب سوء استخدام المواد المخدرة.

نقطة جوهرية:

وجدت الدراسة المسحية للمعهد القومي للصحة النفسية والتي أجريت عام ٢٠٠٧ معاناة نصف كافة البالغين ممن أصيبوا بالقلق النفسي بمرض نفسي في مرحلة الشباب،وتشير دراسات أخرى إلى ارتفاع النسبة المئوية بما يعادل ٩٠ ٪.لذلك فمن الأفضل أن يتفحص الطبيب أعراض طفلك إذا ساورك الشك بإصابته بالقلق المرضي.

السمات والخصائص الشخصية الشائعة :

يتميز القلق المرضي بسمات معينة شائعة ومشتركة بين هؤلاء الأطفال الذين يعانون من القلق تتمثل فى الآتى:

- الإحساس الشديد بالمسئولية.
- الاحتياج لإسعاد الآخرين.
- شدة الحساسية للنقد.
- الإنجاز الزائد أو قلة الإنجاز.
- النزوع إلى القلق.

بالرغم من احتمالية أن يؤدي القلق لوجود صعوبات وآلام فى قدرة الأطفال على التكيف إلا أن له جانبا إيجابيا حيث يمكن أن تكشف بعض سمات القلق عن بعض الأطفال الممتازين،كما يمكن أن تؤدي السمات المذكورة أعلاه إلى تكوين أطفال ذي سلوك حسن ولديهم إحساس نحو الآخرين، ويتمتعون بالتواصل السلس مع مشاعرهم، والدافعية للعمل بشكل جيد، والعمل في سبيل الانجاز العالي، والذكاء، والوعي، والاهتمام بإسعاد الآخرين وليس الاهتمام بأنفسهم فقط.

المقارنة بين الأولاد والبنات :

توصلت الأبحاث إلى أن معاناة البنات تكون مقدار ضعف معاناة الأولاد من

اضطراب القلق العام وأنواع الخوف المرضي وصور معينة من الخوف الاجتماعي والذعر الشديد بدرجات ما خلال حياتهم، ويشيع تعرض الأولاد والبنات لاضطراب الوسواس القهري بشكل متساوٍ، وتعاني البنات أكثر من الأولاد من الاضطراب التوتري ما بعد الصدمة «الجرح»، ويشير المحترفون في مجال الطب إلى احتمالية عدم وجود توازن لدى البنات في الهرونات والزيادة في الاضطرابات العاطفية أو الذهنية أو الجسدية أو الجنسية، وشدة الحساسية نحو معاناة الآخرين، بالرغم من صعوبة إيجاد سبب قاطع لتلك الاختلافات في النوع، تم التوصل إلى وجود ارتباط بين إفراط المعاناة في الطفولة والتغيرات طويلة المدى في هيكل وكيمياء العقل، وجد الباحثون المتفحصون لعقول البنات ذوات الاستخدام الجنسي السيئ تدفق غير عادي للدم في قرين آمون «هيبو كامبس» حيث يثير الذكريات والعواطف،كما تم التوصل إلى معاناة هؤلاء البنات من الاكتئاب والمزاجية والتعرض بشكل أكبر لصور القلق.

يعتقد العلماء أيضًا أن الهرمونات الجنسية قد تلعب دورًا في سبب شعور البنات بشكل أكبرعن الأولاد بالقلق، يعتبر هرمون الأستروجين – أحد هرمونات الإناث والمعروف تفاعله مع سيروتونين – أحد المواد الكميائية في المخ المتضمنة عند الإصابة بكل من اضطراب الاكتئاب والقلق المرضي، إضافة لذلك تسعى البنات للمساعدة بشكل أكبر عن الأولاد، ربما يعكس ذلك حقيقة التقبل الاجتماعي للبنات وتوجيههم لحالتهم العاطفية.

سؤال:

يشكو طفلي قبل ذهابه المدرسة من شعوره بأنه ليس على ما يرام، فكيف أعرف أنه مريض حقًا؟

تفحصي احتمالية وجود أي أعراض أخرى بالنسبة لآلام المعدة الصباحية، فلا تقلقي إذا ظهر عرض واحد كالمغص، لكن ينبغي التعامل بمزيد من الجدية إذا ظهر عرضان أو أكثر كالمغص والحمى أو المغص والتقيؤ.

المظاهر النفسية:

من المفيد أن تضع في ذهنك أن طفلك يتعلم عن طريق المحاكاة بشكل أساسي، فقد وجدت الدراسات أن تعلم معظم الأطفال بنسبة ٩٥ ٪ منهم بالفعل بشكل غير مباشر حيث يعيش الأطفال حياتهم ببساطة، يصبح هذا الأمر صعبا عليك كوالد (كوالدة) نظرًا لما يعنيه من مراقبتك واستخدام نتائجك لإصدار الأحكام على ما تبدو عليه الحياة، وما يشعر به طفلك، ستحدث القرارات التي يتخذها طفلك بشأن الحياة بشكل عام بدون معرفتك في حالة عدم تواصلك بشكل مفتوح معه، أو عدم إدراكك لمفاهيمه خلال عملية تعلمه بالحياة.

المشاعر في الأسرة:

يمكن أن يتعلم الطفل القلق من خلال التنشئة في الأسرة؛ حيث يتم نمذجة الخوف والقلق والقلق المرضي من خلال الوالدين أو أفراد الأسرة بشكل مستمر، إضافة لذلك ربما يتعلم الطفل توقعه الأسوأ أو يبحث بالفعل عن الأسوأ إذا ترعرع في منزل يعاني فيه الوالدان أو الأخوة من مرض مزمن أو في منزل يسود فيه العنف البدني أو إدمان الكحول حيث تضعف علاقته بوالديه، أو إذا شعر باستمرار بحالة تيقظ مفرط، لذا سينتهي الطفل للعيش في حالة من القلق المستمر.

يمكن أن تظهر الحالة النفسية من الخوف والألم عندما يتعرض الطفل للعنف في المدرسة أو في الحي أو في أتوبيس المدرسة، تؤدي الحالة المستمرة من القلق لتنشئة أطفال يحمون أنفسهم، أو ربما يتسموا بالبلادة أو الانسحاب، كما سينزعون لفقد شعورهم بالانتماء ويبتعدون عن الأصدقاء، يمثل الطفل الذي يبتعد بمفرده أثناء الغداء أو ينعزل مثالاً نموذجيًّا على ذلك، من الشائع أيضًا للطفل الشاعر بالقلق أن يقع في عالمه الخاص حيث ربما يشعر بضرورة وضعه لخطط لحماية ذاته «عند حدوث شيء ما» سيتأثر الجسد والعقل سلبا عندما يحدث ذلك، وقد يصبح نمو طفلك صعبًا.



حقيقة:

طبقًا للشبكة القومية لمعاناة الطفل من قلق الصدمة (الألم) شعر ما يزيد عن ¼ الشباب الأمريكي ببعض الأحداث الأليمة في عمر السادسة عشر، كما وجد أيضًا وقوع ١,٧ مليون من المراهقين ما بين ١٢، ١٩ عامًا ضحية لجريمة العنف.

عوامل القلق الداخلية مقابل عوامل القلق الخارجية :

يشير مصطلح العوامل الداخلية إلى الحساسية البالغة والناشئة من الجينات، كما تعنى أيضا شعور الطفل من داخله بما يحدث خارجه،ومن المحتمل بشكل أكبر أن يتأثر الطفل الحساس بالمثيرات الداخلية وتتمثل الأمثلة الخاصة للإشارات الداخلية المؤدية للقلق في: الإحساس بالذنب والغضب والنزوع للكمال والتفكير السلبي والأفكار المتكررة المتمركزة في ما ينبغي وما يجب.

تتمثل التأثيرات الخارجية فى الأحداث التي تحدث خارج الطفل، والتي تتسم بالظهور إلى حد ما مثل؛ الطلاق أو العنف في المنزل أو المدرسة أو الألعاب أو التلفاز أو الآلام أو المرض أو وفاة أحد أفراد الأسرة أو العنف البدني أو كارثة، وسيتم استعراض تلك الأمثلة بالتفصيل لاحقًا في هذا الفصل.

يمكن الإصابة بالتشويش في تفهم الاختلافات بين البيئة الخارجية والداخلية، وقد يصبح هذا جانبًا مفيدًا لطفلك فى التواصل معه من أجل مساعدته في تفهم سبب خوفه بشكل دقيق،كما يمكن أن يصبح الخطوة الأولى في وضع خطة للتفاعل بإيجابية مع القضايا المستقبلية، وسيتم مناقشة ذلك في الفصل الخامس عشر.

نقطة جوهرية:

إن تفهمك (كوالد/كوالدة) لما يضيفه طفلك باستمرار لمخاوفه من خلال طريقة تفكيره يعد وظيفة صعبة وذات دلالة،حيث يشيع التفكير المشوه والعجز عن توقف التفكير، سوف

يستمر طفلك بإرهاب ذاته من أفكاره بمجرد بدء تلك العملية من القلق والخوف والقلق المرضي بشأن قضية ما.

سيعتمد قدر القلق الذي سيشعر به طفلك عن طريق تلك التأثيرات على كيفية تعامله معها، لذا سيصبح من المهم لك أن تقضي الوقت لمساعدة طفلك على إبعاد الخطر الحقيقي الذي يحيط به مقارنة بما يتخيله داخليًّا من خلال أفكاره.

المظاهر البيولوجية «الحيوية»:

يعد الخوف والذعر ردود أفعال للخطر، عندما يشعر طفلك بالخوف أو الذعر فذلك يعكس سلسلة من الأحداث في الجهاز العصبي التلقائي لطفلك، دعنا نلقي نظرة على طريقة عمل جسد طفلك المعروف بالجانب البيولوجي كوسيلة لاستيعاب طريقة تحول الخوف والذعر العادي إلى قلق مرضي.

ناقلات الخلايا العصبية:

يعد مخ الإنسان شبكة من بلايين الخلايا العصبية المعروفة بالأعصاب التي تتواصل مع بعضها البعض لتكوين الأفكار والعواطف والسلوك، يطلق على تلك العملية التواصل بين الخلايا حيث يمكن أن يتم نقل المعلومات من أحد أجزاء المخ إلى الجزء الآخر من خلال مواد كيميائية يطلق عليها ناقلات الخلايا العصبية، يعتبر سيرتونواين ودوبامين ناقلي الخلايا العصبية الأساسية التي تؤثر على مشاعر الطفل، كما تعتبر المواد الكيميائية في المخ acetylchdinerorepinephrine وgammaminobutyric هرمون إفراز corticorophine هامة أيضًا عند تشخيص سبب القلق وعلاجه حيث يلعب جميعهم دورا هاما في انتظام القلق والإثارة.

تتسم تلك المعلومات بالتعقيد، لكن تذكر أنه من المفيد أن تصبح متآلفًا مع تلك العملية وتعرف المواد الكيميائية التي تلعب دورًا في الذعر والقلق، يمكن أن تشعر بالحنكة والثقة بتلك الطريقة إذا انتهيت للذهاب إلى عيادة الطبيب، عندما يوصي

الطبيب بالعلاج سيقترح علاجا مضادا للقلق يؤثر على أحد ناقلات الخلايا العصبية أو أكثر من المذكورة سلفا لتصحيح خلل التوازن في مخ الطفل. تناقش الأدوية بالتفصيل في الفصل ١١.

لوكاس سيرليوس «الموضع الأزرق»:

يعتبر لوكاس سيرليوس – الذي يقع في الجزء الأسفل من المخ – الهيكل الذي يتحكم في الاستجابة العاطفية والذي يفرز رد الفعل لغرض الحماية.

عندما يشعر طفلك بالقلق يقوم لوكاس سيرليوس «مجموعة الخلايا العصبية» ببدء عمل المجموع العصبي السمبتاوي وتفرز الرسل الكيميائية كالأدرنالين ونوريبنفرين وسيروتناين. ببساطة يعتبر تيقظ المجموع العصابي السمبتاوي سبب الشعور بالذعر الشديد نتيجة مشاعر القلق حتى وإذا لم يوجد أي تهديد خارجي، وفي النهاية سيعمل المجموع العصابي ما وراء السمبتاوي وسوف تختفي الأعراض، لقد اكتشف العلماء إمكانية إثارة الشعور بالقلق إذا أثاروا لوكاس سيرليوس إلكترونيًّا ويمكن أن يوقفوه من خلال العلاج.

الجهاز العصبي اللاإرادي:

يتحكم هذا الجهاز في انتظام تنفس وهضم ومزاج طفلك، فهو يتألف من جزأين؛ المجموع العصابي السمبتاوي، والمجموع العصابي ما وراء السمبتاوي، كما قيل سابقًا تتمثل وظيفة المجموع العصابي السمبتاوي في إثارة طفلك وتتمثل وظيفة المجموع العصابي ما وراء السمبتاوي في تهدئة طفلك وكلاهما يوازن الآخر عند عمل أحدهما.

عندما يشعر طفلك بالخوف يفرز المجموع العصابي السمبتاوي الأدرنالين ويدق قلبه بسرعة، بل وأحيانًا تزيد ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم وربما يشعر بوخز خفيف في يديه وقدميه نظرًا لتدفق الدم بعيدًا عنهم واتجاهه نحو المخ، وستعمل رئتاه بشكل أصعب للحصول على المزيد من الهواء، يتيح هذا الإفراز لطفلك التركيز بشكل

أكبر على الخطر الحقيقي أو المدرك وإفراز رد فعل المواجهة أو الهروب المشار إليه في الفصل الأول.

اللوزة وقرين آمون :

عندما تفرز استجابة المواجهة أو الهروب فذلك يحدث في أجزاء من المخ يطلق عليه اللوزة وقرين آمون، تعد اللوزة الجزء الموجود في المخ الذي تقع فيه المشاعر والعواطف، لذا سترسل اللوزة معلومات داخل جسد طفلك بشكل عاجل إذا شعر بالخوف والتوتر. يسيطر قرين آمون على الذاكرة والوقت والمكان وخاصة المواقف ذات العاطفة الشديدة، بمجرد أن تنشط اللوزة يمكن أن يصبح طفلك مفرط الحساسية نحو مثيرات معينة مستجيبًا للخوف أو القلق حتى في المواقف الآمنة.

ويمكن أن يكون الموقف التالى مثالا لذلك: قد انتقلت من منزلك الشهر الماضي وشعر طفلك بالضيق نحو ذلك، لا يستطيع الآن أن يجد دبه الأحمر الذي ينام معه كل ليلة، ويصبح منفعلاً للغاية حتى إذا أخبرته أنك تعرف مكانه وستحضره له، سيبدأ قلبه في الدق بسرعة ويصبح متصببًا بالعرق ويشعر بوخز خفيف في جسده بأكمله، فيصاب بالذعر الشديد بالرغم من مثابرتك على طمأنته.

العوامل الوراثية :

تتسم الأبحاث في أسباب القلق بالوضوح حيث إنه يمكن أن يصبح القلق والذعر الشديد والاكتئاب وراثة، وعادة اضطرابات القلق تمثل اهتمامًا للعديد من أفراد نفس الأسرة، وتزيد مخاطر الطفل بتطور القلق النفسي في داخله من أربعة إلى ستة أضعاف إذا عانى أحد الوالدين أو الأخوة من أحد اضطرابات القلق المحددة أو الذعر الشديد، يرجع ذلك إلى توريث هيكل وعمليات المخ، ومع ذلك يمكن أن يتطور القلق أيضًا لدى العديد ممن ليس لديهم تاريخ اضطراب أسري لاضطراب القلق.



بشكل لا يصدق يعاني ١٩ مليون شخص من اضطراب القلق النفسي، من بين هؤلاء من ٢٠ إلى ٢٥ ٪ أقارب قريبين ممن عانوا أيضًا من اضطراب الذعر الشديد في وقت ما من حياتهم.

لقد وجدت الدراسات أن التنوعات الوراثية المحددة تؤدي إلى حدوث خلل في التوازنات الكيميائية في المخ، والتي تظل خاملة حتى يتم إيقاظها من خلال التوتر أو الألم،ويوضح السيناريو المستخدم سلفًا ذلك.

كان يتسم ابنك بالسلوك الجيد والهدوء والمرونة قبل انتقالك، كنتيجة لذلك يعاني طفلك من صعوبة في التكيف حتى مع أقل التغيرات دون أن يعاني من قلق شديد، دفعت تلك النتيجة العديد من الباحثين للبحث في التفاعل بين الجينات الوراثية والبيئة في حدوث القلق دون تحري أحدهما بعيدًا عن الآخر بل معًا.

دور الحالة المزاجية:

تمثل الحالة المزاجية طبيعة طفلك الممنوحة له عند ميلاده، يستطيع العديد من الآباء والأمهات أن يخبروا على الفور بما سيكون عليه طفلهم؛ من هدوء أو غضب شديد أو اجتماعية أو انطوائية زائدة، يحتل صدر البحوث المتعلقة بالحالة المزاجية بحث الدكتور «جيروم كاجان» في جامعة هارفارد، فقد ربط البحث الحلقات بين السمات الأربع للشخصية : الجبان والمبتهج والسوداوي والجريء، وبين أنماط نشاط المخ، تمثل ما اكتشفته بالنسبة للأطفال الجبناء في تيقظ اللوزة بسهولة بالغة لدى هؤلاء ممن يميلون للخوف مما يؤدي لتكوين أطفال أكثر قلقًا واضطرابًا، في ضوء مقارنتهم بأطفال في مجموعات أخرى دق قلبهم بشكل أسرع عند مواجهتهم بمواقف عصيبة، وازدادت صعوبة إرضائهم بشأن الطعام ،واتسموا بانطوائية مع الغرباء والعزوف عن محاولة أي شيء جديد، توصل «كاجان» أن لدى هؤلاء الأطفال منذ الميلاد فلقة صدغية مفرطة الإثارة في الجانب الأيمن في مخهم، وتصبح تلك الممرات أقوى إذا تم

إثارة الخوف في الطفل، يوجد حاجة ماسة لمزيد من الأبحاث لكن أوضحت دراسات أخرى أن قرين آمون أصغر لدى الأفراد ممن لديهم ألم بالغ.

يتغير المخ باستمرار: سيعاد تشكيل المخ بناء على المعلومات التي يستقبلها مغيرًا ذاته لكي يتعلم ويستجيب، فالمخ عبارة عن عمل مستمر ويصبح أقوى من خلال التكرار والوقت.

الوالدان الناجحان فى تقليل خوف أطفالهم وقلقهم ستتاح لهم مواجهة المخاوف لذا يمكن أن تصبح الممرات أقوى، من الأفضل تحدي طفلك في مستجدات قليلة بغض النظر عن مدى تسببها في حدوث قلق لكن ينبغى أن يتم تشجيعه وتلقيه الحب.

يعمل إعادة التشكيل بشكل جيد بمجرد ملاحظتك لوجود صعوبة لدى طفلك حتى ولو في مرحلة الطفولة بينما يميل الأطفال للتعامل بمزيد من المرونة في تفكيرهم وقلة رغبتهم في عدم التعلم.



وجد دكتور «كاجان» وفريقه أن من ١٠ إلى ١٥ ٪ فقط من الأطفال اتسموا بالخجل والخوف والغضب الشديد والانطوائية حيث عانوا من القلق الاجتماعي كأطفال رضع خلال مرحلة مراهقتهم، يعني ذلك عدم انطباق ذلك على أغلبية الأطفال الذين خضعوا لدراستهم، لا يمثل الانطواء إشارة مؤكدة على قضايا لاحقة.

يصبح تغيير الحالة المزاجية لطفلك أكثر صعوبة قليلاً عندما يستمر المخ في النمو، سيحدث التأثير الأكبر بين وقت الميلاد وسن الخمس سنوات عندما تستمر الممرات الطبيعية في التشكيل بسهولة.

كما أوضح بحث الوراثة والجينات أهمية تفهم أصل قلق طفلك، تعتبر البيئة مصدرًا قويا أيضًا.

العوامل البيئية :

يتم مناقشة العديد من العوامل البيئية التي تساعد في حدوث القلق بالتفصيل لاحقًا في هذا الكتاب، لكن هاهنا لديك نظرة عامة. تشمل البيئة كافة الأحداث والأفراد والظروف والرغبات والاحتياجات والمواقف التي لها تأثير ما في العالم الخارجي لطفلك.

أحداث الحياة:

من الشائع أن يصبح الأطفال عاطفيين أو خائفين أو متشبثين لفترة وجيزة عندما يبدءون المدرسة أو عند الانتقال لصف دراسي جديد أو دار حضانة جديدة، عادة سوف يجد الوالدان أن استغراق بضعة أسابيع أمر طبيعي للنقل ويستطيعون أن يلتزموا بذلك، يحدث ذلك حينما يصبح رد الفعل إيجابيا. تتمثل بعض الأمثلة الشائعة لأحداث الحياة المليئة بالتوتر «التي تعتبر عوامل قلق خارجية» في الآتي:

- الألم.
- رؤية العنف في المنزل أو المدرسة أو في التلفاز.
- أمور المدرسة.
- الطلاق.
- الافتقاد.
- أسلوب التربية المصحوبة بالقلق أو الحماية الزائدة أو النقد.
- مشكلة في الصداقات.
- وفاة أحد أفراد الأسرة أو صديق أو حيوان الأسرة الأليف.

غالبًا يخلق الشك في النتيجة بجانب التنقلات والمواقف الغامضة معظم التوتر، إضافة إلى ذلك ربما يتعلم الطفل أن يخشى أو يتوقع الأسوأ إذا نشأ في بيئة مخيفة أو خطيرة بالفعل، مثل وجود عنف في الأسرة أو في المجتمع كما ذكر سلفًا.

الشك :

قد يشعر طفلك بغياب السيطرة والتوتر البالغ حينما يفتقد الموقف لنتيجة واضحة، ربما يشعر باقتناعه بفقدانه لما ينبغي أن يتخذ لاستيعاب موقف معين عند

الشك بنوعية استجابة التأقلم الضرورية للتعامل مع هذا الموقف، وخصوصًا عند تذكره للصعوبات التي مر بها في الماضي، قد وجدت دراسة تتعلق بقلق المراهقين عن المستقبل أنهم يعبرون عن قلقهم من خلال محاولة انتباه حالتهم المزاجية، حيث تم تحديد الشك كعامل توتر، غالبًا لجأوا لتناول المخدرات والسلوك العدواني أو الخطير لمساعدة أنفسهم على التكيف.

يمكن أن يتعلم الأطفال كيفية إدارة عوامل التوتر البيئية من خلال مراقبة الوالدين والأخوة والأصدقاء والمعلمين والأقران في المدرسة، يمكن أن يؤثر ذلك على طريقة رد فعلهم الداخلى، وخلق رؤية متفائلة للعالم إذا راقبوا أفرادا يستجيبون للمواقف العصيبة من خلال الشك والقلق والعصبية والحذر المبالغ والتأكيد المفرط على الخطر، يناقش هذا النمط بمزيد من التفصيل في الفصل الخامس عشر.

التأثير الوالدي:

في البداية من المهم أن يعي معظم الآباء والأمهات أن لا يتسببوا في شعور أطفالهم بالقلق؛ لأن ذلك أهم من إغفالهم عن المساعدة بشكل دائم، نقول معظم الآباء والأمهات لأنه لا مجال لصحة هذه العبارة في حالة وجود عنف قصدي أو إيذاء بدني في المنزل، أحيانًا عند سعيك لبذل ما في وسعك بقدر إمكانك مع ما تعلمته أو عرفته ستصبح غير واع باحتمالية إعاقة جهودك لطفلك، فعلى سبيل المثال إذا خاف طفلك ذو السابعة من تكوين أصدقاء جدد يمكنك مساعدته من خلال إجراء مكالمات هاتفية لتحديد موعد للعب بدلاً من تأكيدك له على القيام بذلك بمفرده، يمكن أن يؤثر الوالدان أيضًا على كيفية اختيار الطفل للتكيف مع القلق من خلال مراقبة خياراتهم، فعلى سبيل المثال إذا عدت من العمل للمنزل وأنت مصاب بالقلق هل يراك طفلك عندما تلجأ لكوب من الخمر أو البيرة لكي تهدأ أم هل تصرخ في الآخرين ثم تقول بعد ذلك: «عذرًا كان لدي يوم مليء بالتوتر».



طبقاً لدراسة خاصة بالتلفاز الوطني بشأن العنف سيرى الطفل ٨٠٠٠ قاتل و١٠٠٠٠٠ صورة أخرى من أشكال العنف التليفزيوني عندما يقترب من الحادية عشرة. لذا من المهم استخدام برامج مراقبة والدية وتحديد ما يسمح برؤيته لتقليل تأثير الصدمة على طفلك وخفض مصادر القلق.

تظهر الأبحاث أن التفكك والاتجاهات الجامدة والمتحجرة والغموض والصراع الأسري تدخل ضمن المؤشرات الأولية على تطور القلق، كما أظهرت ان غياب وضوح قواعد الأسرة والاهتمام الوالدي الشديد بسمعة الأسرة والعلاقة الضعيفة مع الأب وعجز الطفل عن التماسك في فترة الطفولة تعد عوامل مصاحبة لقلق الطفل.

الجرح (الصدمة):

يمكن أن تعوق الخبرة الأليمة المبكرة النمو والتطور الطبيعي لمهارات التأقلم، وتؤثر على نمو الطفل العاطفي والاجتماعي، ففي أثناء الواقعة تتغلب مشاعر شديدة من الخوف والعجز على طفلك تجعله يشعر بعدم قدرته على التفكير بوضوح أو الأداء بشكل جيد، إذا تعرض طفلك لحدث خارج نطاق الخبرة الإنسانية الطبيعية واستمر ذلك عبر الزمن بالرغم من رعايتك واهتمامك ومناقشاتك معه، ربما يصبح طفلك في طريقه نحو اضطراب القلق النفسي أو الاضطراب التوتري ما بعد الصدمة، وسوف نناقش ذلك بالتفصيل في الفصل السادس .

يتأثر رد فعل طفلك إزاء الألم بعمره وما شعر به في ذلك الحين وحالته المزاجية والشخصية ووقت حدوث الألم، يمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاعر فقد السيطرة والاستقرار والقلق بشأن الأمان الذاتي وردود أفعال حزينة، يمكن أن ترى رفضه للمدرسة أو حتى التفكير الانتحاري عندما يستمر الألم لفترة طويلة أو يتطور الشعور باليأس، تناقش صور العنف بمزيد من التفصيل في الفصل السابع عشر.

الطعام:

يمكن أن يتطور القلق ومشاعر الذعر والأرق والكوابيس والاكتئاب حينما يمتلئ الطعام بالسكر والكافيين والمواد الإضافية، أو إذا افتقد طفلك للفيتامينات والمعادن، يمكن أن تؤثر تلك الأطعمة على عملية تفكير طفلك من خلال استثارة قدرته على التركيز أو تعلم أشياء جديدة، ويمكن أيضًا أن تخفض من مستوى إدراكه وتضعف من عملية نمو مخه، وتزيد من مدى شعوره بالتعب عندما يمرض، بل تزيد حتى من فترة استمرار وشدة الإصابة بالبرد، سيذكر المزيد عن أهمية التغذية في الفصل الثامن عشر.

نقطة جوهرية:

يمكن أن يحدث عدد من الظروف حينما يقل البوتاسيوم مثل الإسهال والتقيؤ والعرق التي تعتبر أيضًا من أعراض القلق، تأكد من منحك لطفلك للموز واللحوم والفواكه والسمك والبقوليات والخضروات للحفاظ على توازن معدلات البوتاسيوم.

يمكن أن يسبب القلق مشاكل للمعدة ؛ كالألم والمعدة المنتفخة أو المتضخمة وعدم الارتياح وسوء الهضم وأعراض زيادة السكر في الدم ومرض السكر نظرًا لتأثيره على معدلات السكر في الدم، يمكن أن يتأثر جهاز طفلك العصبي إذا أفرط في تناول الطعام خصوصًا الحلوى والحلويات، يمكن أن يثير ذلك سوء المزاج والقلق وعدم النوم أو الاكتئاب، من المهم أن تضع في اعتبارك قدرة البعض على التحكم في قلقهم النفسي تقريبًا بشكل كامل من خلال تقليل تناول الأطعمة والمشروبات المليئة بالسكر أو الكافيين.

النوم:

يعد النوم حاجة أساسية إنسانية هامة في أي عمر حيث يمثل أساس الشعور بالصحة مثله مثل التغذية الجيدة وممارسة التدريبات الرياضية بانتظام، يمكن أن يؤدي النوم الجيد – ربما كما تعرف – إلى خلق عالم مختلف في قدرة طفلك على تعامله مع ذاته، يمكن أن يعيد شحن طاقة جسده ومنح ذهنه الفعال فترة الراحة التي يحتاجها مما يدفعه نحو حالة مزاجية ذهنية أفضل.

لكن على الجانب الآخر من المعروف أن نقص النوم يزعج قدرة الجسد على تجديد الهرمونات المؤثرة على الصحة الذهنية والبدنية، بالنسبة للأطفال الشاعرين بالقلق يرتبط نقص النوم بصعوبات التعلم وبطء النمو العاطفي والبدني والتبلل على الفراش وارتفاع ضغط الدم، سيتم استعراض المزيد عن النوم والأرق في الفصل الثامن عشر.

المظاهر السلوكية:

كما ذكر من قبل، تهيئ استجابة المواجهة والهروب الجسد لإصدار الأفعال، سواء الهجوم أو التقهقر، تشير الدراسات الخاصة باللوزة وهرمونات التوتر إلى «رد الفعل المتجمد» أيضًا يحدث ذلك عندما يغمر التوتر جسدك وذهنك باستمرار بالكورتيزون والأدرنالين ويجعل طفلك عنيفًا أو متبلد الاستجابة أو متقهقرًا بما يشعرك بحاجته للتصرف معه لكي يتجنب الشعور بالسوء، وفي النهاية ربما ينتقي اختيارات تقوم على الخوف والقلق إزاء ما يفكر في حدوثه.

القلق الجيد والقلق السيئ:

بالرغم من وجود بعض الفوائد الإيجابية للقلق كزيادة الوعي والدافعية، لكن على الجانب السلبي ربما يختار الطفل العزلة والتهرب من المدرسة والبحث عن الإثارة أو تناول الكحول أو أي عقاقير مخدرة أخرى ورفض القواعد إضافة للانطواء، وفي أقصى الحالات يمكن أن يؤدي ذلك لنمط رفض المدرسة، لذا يساعد اقتداؤك ودعمك وتدخلك كوالد (كوالدة) على خلق عالم مختلف في حياة الطفل مع القلق.

قضايا سلوكية أخرى:

ربما تدرك أيضًا تردد طفلك وتصرفه بسلبية أو ابتعاده ورفضه للذهاب إلى الأماكن والقيام بأي نشاط، يمكن أن يصبح من الصعب عليه إجراء مكالمات هاتفية للأصدقاء ويصبح من المقلق له بدء المحادثات مع المعلمين أو حتى معك، لاحظ أيضًا إذا تحاشى طفلك التواصل بالعين أو أصبح عنيفا معك حينما تطلب منه القيام بشيء ما خاصة إذا لم تظهر عليه تلك السلوكيات من قبل.

الفصل الثالث

إشارات وأعراض القلق



يظهر الأطفال الذين يعانون من القلق إشارات تنم عن الاضطراب الساكن تحت الرماد، تقع تلك المؤشرات في فئات متعددة لكن يكمن الأمر الأساسي ببساطة في شعور طفلك في عدم قدرته على تلبية مطالب الحياة نظرًا لصعوبتها البالغة أو لرعبها، يستعرض في هذا الفصل الإشارات النمطية التي ربما تشير إلى معاناة طفلك من أمور مقلقة، لذا وجه انتباهك لتكرارية وشدة وفترة استمرار السلوكيات لدى طفلك، وكلما زاد كم الإشارات التى يظهرها طفلك زادت احتمالية أن يكون السبب الرئيسي هو القلق،على أن تضع فى اعتبارك طرق اختلاف طفلك عن أقرانه.

قضايا سلوكية:

تزيد احتمالية أن يظهر بعض الأطفال القلق من خلال سلوكياتهم نظرًا لقلة قدرتهم على تحديد ووصف مشاعرهم من القلق والقلق المرضي، ضع في ذهنك أنه كلما أصبح طفلك أكبر سنًّا كلما ستزيد احتمالية قدرته على التحدث عن حالاته العاطفية الداخلية، يتصرف الأطفال تبعًا لمشاعرهم كتعبير طبيعي عن نموهم، والذي يمكن أن يصبح أحيانًا

محبطًا، كنتيجة لذلك غالبًا يخطئ الوالدان في إرجاع العناد والكسل وتصلب الرأي كسبب للمشاكل السلوكية لدى الطفل، ففي الواقع تعتبر الرسالة الشاملة التي يتواصل بها الطفل الشاعر بالقلق من خلال السلوك هي حالة اليأس.

حالات الانهيار:

يمكن أن يصبح أفضل وصف لحالة الانهيار هو «انهيار عاطفي كلي»، قد يتنهد طفلك أو ينتحب أو يرفض التحرك أو الاستجابة أو يتحدث دون توقف عن واقعة أشعرته بالضيق، ربما يبدو شخصًا لا عزاء له أو عاجزًا عن استجماع قواه للمطلب التالي كالواجب المنزلي أو الذهاب لنزهة أو تناول العشاء، ربما يتصرف المراهقون بشكل غريب وينتحبون على أمور قد تبدو تافهة أو حتى غير عاقلة من وجهة نظر البالغين.

نقطة جوهرية:

من النموذجي للوالدين اللذين لديهم طفل يعاني من القلق أن يحددوا المشاكل السلوكية كسبب رئيسي للبحث عن العلاج، سيبحث الطبيب المعالج الجيد وراء تلك الإشارات عن قضية عاطفية أساسية تسبب التشتت في السلوك، ثم يساعدك أنت وطفلك على وضع خطة لإدارة كل من المشاكل السلوكية والعاطفية التي تدفعه لذلك.

- **البكاء:**

تعد الدموع كاستجابة لخيبة الأمل أو الفقدان أو الألم العاطفي أو البدني الذاتي أمرًا طبيعيًّا ومتوقعًا بالنسبة للأطفال «والبالغين أيضًا»، يمكن أن يصبح القلق هو السبب إذا بكى طفلك دون مبرر ظاهر وغير قادر على التوقف عن البكاء كاستجابة لضيق ما أو بكى لأسباب تافهة جدًّا.

- **مشكلة التنقل:**

لدى العديد من الأطفال الذين يعانون من القلق صعوبة توزيع الجهد بين الأنشطة، قد يحدث ذلك في المدرسة بين المواد، وفي الأوقات المحددة أثناء اليوم مثل بين وقت اللعب

والعشاء أو عندما تتطلب مجموعة جديدة من المهارات أو الانتباه، ربما يتوانى الطفل أو يظهر أحد السلوكيات المذكورة سلفًا عندما يعاني من مشكلة التنقل.

- **المعارضة:**

المعارضة هي رفض تلبية الأوامر والالتزامات أو الخطوط العريضة، ربما يرفض طفلك القيام بواجباته أو الاستعداد للذهاب إلى النوم أو المشاركة في أنشطة الأسرة.

ربما يعبر الأطفال الشاعرون بالخوف وغير القادرين على القيام بشيء ما على نحو جيد من مخاوفهم من خلال المعارضة.

- **الاجتناب:**

يعد الاجتناب أحد العلامات الواضحة على القلق على كل من الوالدين والأطفال، قد يقاوم طفلك القيام بأشياء تبعده عن منطقة راحته نظرًا لرغبته في الابتعاد خجلاً ممَّا يقلق راحته، ربما يتجنب الأطفال القلقون المواقف الاجتماعية أو المناسبات التي يخشون فيها من مطالبتهم باستخدام مهارات متأكدين من عدم تمتعهم بها كالعرض التقديمي في الفصل.

قد يماطل طفلك أو حتى يرفض الأمر تمامًا لكي يتجنب الشعور بعدم الملاءمة،وتكون استجابة الوالدين من خلال الدفع أو الدلال أو من خلال تجنبهم للأمر ذاته، ويوضح البحث ميل والدي هؤلاء الأطفال القلقين لأداء المهام لأطفالهم أو الاستجابة بطريقة لا تشجع على الاستقلالية،مما يزيد من تجنب الاعتماد على الذات في المستقبل نظرًا لأن الطفل لايشعر داخليا بالكفاءة أو البراعة.

حقيقة:

تعد المماطلة شكل معين من الاجتناب حيث يسود اتجاه التسويف «سأعمل ذلك فيما بعد»، لسوء الحظ تزيد المماطلة من القلق بالفعل عن طريق إرجاء الضرورة الحتمية لمواجهة القدر العنيف، ربما تشير المماطلة لقضايا أساسية تتعلق بالقلق عندما يصبح نمطًا سلوكيًّا.

مشاعر العزلة:

تمثل قوة شعور الأفراد بالاختلاف والعزلة والانفصال عن العالم أحد أكبر مظاهر القلق، وهنا يمكن أن تظهر مشاعر العزلة في صور عديدة وتميل لتعزيز ذاتها، غالبًا يمكن أن تؤدي مشاعر الاختلاف والانفصال عن الآخرين لقلق متزايد وانسحاب، لم يتم التطرق لتلك المشاعر بالغة القوة حيث تؤدي إلى إصابة الطفل الشاعر بالقلق بالاكتئاب، سيتم مناقشة التداخل بين القلق والاكتئاب بمزيد من التفصيل في الفصل الخامس.

الوحدة داخل محيط الأسرة:

ربما يبتعد الأطفال الذين يعانون من القلق عن التواصل مع الأسرة خجلا، أيضًا سيتجنب الطفل الشاعر بالقلق الاتصال الأسري بشكل أكبر عن ذي قبل بالرغم من شيوع قضاء المراهقين أو الأطفال ممن يتسمون بعزلة أو انطوائية زائدة الوقت بمفردهم في غرفهم، ربما يحاول طفلك الابتعاد عن نزهات الأسرة خصوصا عندما يتضمن الأمر أسرة ممتدة، قد يبدو غريبًا وربما يتردد أو يتباطأ تفاعله وانسجامه عند حضور أحد الأقارب أو الرفقاء غير القريبين، وأحيانا يميل الأطفال الشاعرون بالقلق للعزلة حتى عند سنوح الفرصة لمزيد من التفاعل الجماعي الرائع، من المهم أن تدرك أن بعض الأطفال انطوائيون بشكل زائد عن غيرهم، وإذا أصيب طفلك بالقلق سيصبح لديه قضايا في جوانب عديدة تم إبرازها في هذا الفصل.

سؤال:

كيف يتسنى لك تعلم المزيد عمًّا هو معتاد بالنسبة لطفلك في عمرٍ ما أو مرحلة محددة؟

يمكن أن تكشف لك رحلة إلى مكتبتك المحلية أو متجر الكتب عن مصادر ممتازة لتحديد هل طفلك يختلف عن المعايير التطورية، يمكن أن تصبح قراءة الكتب المتعلقة بنمو الطفل ومراحل التربية مهدئة ومطمئنة، كما تعد برامج تعليم الأسرة طبيعة مرحلة الطفولة المبكرة مصادر رائعة للوالدين حيث تتوافر في العديد من المجتمعات.

الوحدة في المدرسة:

يمكن أن يشعر الأطفال الذين يعانون من القلق بالوحدة في المدرسة نظرًا لحساسيتهم الشديدة غالبًا، ومبالغة ردود أفعالهم نحو التحديات أو الأمور المخيبة للآمال، ومن ثم يعانون من صعوبة في تكوين الأصدقاء والاحتفاظ بهم وربما يعودون للمنزل مع ازدراف الدموع واستغراقهم الشديد بالمطالب الاجتماعية التي يشعرون بعجزهم عن الوفاء بها، ربما يتفوه طفلك بتلك العبارات: «لا يحبني أحد» أو «يسخر مني الجميع»، ربما ينتهي إلى نبذ أقرانه له وتعظيم شعوره بالوحدة نظرًا لتخوفه من محاولة أشياء جديدة مثل: monkey bars أو آخر رقصة جديدة، سيتم التطرق لمزيد من التفصيل لعلاقات الأقران في الجزء المعني بـ «المشاكل مع الأصدقاء» نظرًا لأهميتها الشديدة.

أنا مختلف:

غالبًا يشعر الطفل ذو الأمور الداعية للقلق بعدم حبه للأطفال الآخرين، ربما تؤدي دائرة التفكير السلبي التي تحدث فى الغالب للطفل القلق إلى تعظيم مخاوفه ونواقصه، يترك الطفل مع شعوره «بالاختلاف» الذي قد يمنعه من التعرف والتعلم من أقرانه نظرًا لإدراك خبراته بشكل أكثر تركيزًا عن أقرانه،كما يمكن للقضايا السلوكية كالبكاء أو الانهيار المتكرر للطفل القلق أن تعزله بعيدًا عن أقرانه.

«ماذا ينقصني عن الآخرين؟»:

لدى الطفل الذي يعاني من القلق نزعة لرؤية العالم من خلال النظارة السوداء «لستُ جيدًا على نحو كافى»، نتيجة لذلك ربما يمنح طفلك إنجازات الآخرين أهمية أكبر عن قيمتها الفعلية، ويضائل من قدر إنجازاته، نظرًا لتخوفه من الفشل وقد لا يحاول إتقان مهارات جديدة، وربما يرى ذاته عاجزًا عن الوصول لتوقعات مجموعة أقرانه، قد يقلع تمامًا عن تعلم مهارة جديدة مثل الطفل الخائف من محاولة ركوب الدراجة والذي لا يركب دراجة على الإطلاق نظرًا لبراعة أقرانه في تلك المهارة بالفعل، ربما يعتقد الطفل القلق بإنجازات الآخرين للأشياء بسهولة، ويتوقف عن

أدائه للمهمة مقتنعًا بأنه شخص فاشل بسبب عدم سهولة المهمة، حاول أن تظهر كنموذج للمثابرة عند مواجهة مشكلة أو اطلب من أطفال آخرين المساهمة في توضيح معاناتهم في كيفية صعوبة إنجاز شيء، وذلك إذا اقتنعت بانطباق ذلك على حالة طفلك.

نقطة جوهرية:

شجع طفلك على إتقان مجموعة من المهارات البسيطة التي ستمكنه من تلبية مطالب أكبر، فعلى سبيل المثال ابدأ بالأمور الأبسط إذا رفض حضور حفلة ليلية رتب لحفلة نهارية مع بعضكما البعض،حيث تعزز الثقة ذاتها بذاتها، والهدف هو تشجيع طفلك على التقدم دون زيادة التوتر، ستعزز النجاحات التي يمر بها طفلك ذاتها خالقة عقلية من الكفاءة.

رفض المدرسة:

إن أحد أكبر الأنماط المزعجة التي يمكن أن تتطور لدى الطفل القلق هو رفضه حضور أو البقاء في المدرسة، يساهم كل من قلق الانفصال والمخاوف الاجتماعية وقضايا الأقران جميعًا في اجتناب المدرسة وسيتم مناقشة ذلك بالتفصيل في الفصل السادس والسابع عشر، يمكن أن يكون من الصعب للغاية تغيير نمط رفض المدرسة - بمجرد حدوثه – وربما يحتاج إلى تدخل علاجي مكثف وتعاون شديد من المدرسة، ويعد الهجوم الجيد هو أفضل دفاع عن تلك السلبية المحتملة كما سترى في الفصل السابع عشر.

ما هي الإشارات؟

سيقوم بذلك معظم الأطفال ممن يحاولون اجتناب المدرسة من خلال الشكوى من أعراض بدنية، حيث يشيع بين الأطفال المصابين بالقلق الشعور بالصداع وألم المعدة والشكاوى الغامضة بأنهم ليسوا على ما يرام، وسيتم تناول هذا بالتفصيل في الجزء الأخير من هذا الفصل، كما تشيع الشكوى والتبرير والتواني والاختفاء

والمحاولات المتكررة لتجنب المدرسة أو الغياب عنها (فعلى سبيل المثال من خلال عدم اللحاق المنتظم بسيارة المدرسة).

قد تشير الزيادة في تلك السلوكيات عندما تحين الاختبارات أو المشروعات إلى تأكيد المعاناة من القلق.

ما هي النتائج؟

يعد تخلف طفلك في واجباته المدرسية أحد النتائج الواضحة لتغيبه عن المدرسة، والطفل القلق كثيرا ما يتغاضى عن أداء الواجب المنزلي بجانب الدخول في دائرة المزيد من الشكوى البدنية والمحاولات المتكررة لتجنب المدرسة، وهناك نتيجة أخرى – خاصة للطفل القلق اجتماعًا – وهي التخلي عن فرص تحقيق كفاءة في التفاعلات مع الأقران، حيث تزيد رهبة طفلك من العودة إلى دائرة المطالب الاجتماعية كلما طالت مدة ابتعاده عن المدرسة، ينطبق عليه مباشرة المثل القائل: «البُعد يولد الجفاء». كلما طالت مدة تخلف طفلك عن المدرسة كلما قلَّت ثقته ودافعيته في العودة لها.



تعد التهيئة الكلاسيكية أحد العوامل المؤثرة في تطور سلوك الاجتناب، عندما يقرن طفلك بين العواطف الأليمة والمدرسة سيزيد ذلك من الميل لاجتناب المدرسة، وبالمثل ستصبح النتيجة تكراره لنمط الاجتناب عندما يربط شعوره بالراحة بعدم وجوده في المدرسة.

ماذا تستطيع أن تفعل؟

يمكن أن تستخدم أساليب متنوعة بناء على النمط الخاص بطفلك إذا شعرت بمحاولته للجلوس في المنزل بعيدًا عن المدرسة بشكل أكبر مما ينبغي، أحيانًا يمكن أن يصبح الأصدقاء أو الأخوة الذين يذهبون لنفس المدرسة مساندة ممتازة لطفلك، فعلى سبيل المثال قد تحتاج إلى قضاء المزيد من الوقت في مدرسة طفلك بشكل تطوعي في حالة تشجيع ذلك له على البقاء في المدرسة، وبالرغم من ذلك استعد لتوقف

مشاركتك في وقت ما لكي يستطيع طفلك أن يتقبل بقاءه في المدرسة بمفرده، يمكن أيضًا اللجوء لمساعدة ممرضات المدرسة أو الأطباء النفسيين أو المشتغلين بعلم الاجتماع في تشجيع الطفل القلق على البقاء اليوم بأكمله.

عند فشل الحلول الأخرى جميعًا:

حاول اللجوء لمشاركة الأخصائي الاجتماعي بالمدرسة الذي قام على الأرجح بتشجيع أطفال عانوا من القلق. في حالة اتباعك للنصائح المذكورة أعلاه واستمرار طفلك في اجتناب أو رفض حضور المدرسة، يمكنك أيضًا أن تقدم مكافأة صغيرة لطفلك لحضوره المدرسة بصفة منتظمة، يمكن أن يصبح ذلك بسيطًا كتحدثك معه أو تناول وجبة خفيفة معه بعد رجوعه من المدرسة مركزًا على الأحداث الإيجابية لليوم، انظر في استراتيجيات التعزيز الإيجابي في الفصل التاسع عشر لكي تستخدم أسلوبًا أكبر إفادة.



ركز انتباهك في الفصل السابع عشر إذا استمر طفلك في المعاناة من اجتناب المدرسة بعد استخدام الطرق المذكورة سلفًا حيث سيتناول بشيء من التفصيل الأمور المدرسية، ربما تحتاج أن تبحث عن المساعدة من معالج محترف مؤهل.

العزوف عن آداء الواجب المنزلي:

يرفض الأطفال أداء الواجب المنزلي لعدد من الأسباب، قد يشعر الطفل القلق بالفشل أو يدخل في دائرة محبطة للنزوع إلى الكمال، ربما يصبح ببساطة مراهقًا عاطفيًّا للغاية لكي يستدعي انتباهه وتركيزه الضروريين لإنهاء الواجب المنزلي، يمكن أن يحتاج للمراقبة والاطمئنان من قبل أحد والديه المنشغل بإعداد الطعام أو المتعب من

أعباء اليوم، من المهم أن تفصل بين تحديات التعلم وضعف الانتباه قبل أن تعزى سبب المشاكل الخاصة بالواجب المنزلي للقلق.

كيف يبدو ذلك؟

قد تتضمن الأنماط النموذجية لرفض الواجب المنزلي المماطلة أو التواني أو نسيان المهام أو المواد المتطلبة لإنهاء العمل والتحدي والاحتياج الزائد للطمأنينة والعجز عن العمل باستقلالية، يصبح بعض الأطفال بارعين في الاختفاء عن طريق الهرب والذهاب إلى منزل أحد الأصدقاء أو بقائهم في غرفهم، ومن المثير للدهشة أن يعرض بعض الأطفال القيام بمهام أو المساعدة في إعداد الطعام في محاولة للابتعاد عن أداء الواجب المنزلي.

ما يمكنك القيام به في سبيل المساعدة؟

أولا: كُنْ مدركًا لمهام طفلك والتزاماته في المدرسة، اجعل فحص حقيبة طفلك أو ملفه جزءًا من نظامك اليومي حينما يعود من المدرسة للمنزل على الفور، أو عند عودتك من عملك للمنزل، كُنْ على يقين بقدرة طفلك على أداء العمل بمفرده لكنك ستصبح سعيدًا عند مساعدتك إياه للالتزام بذلك.

ضع في اعتبارك النصائح التالية عندما يقوم طفلك بأداء الواجب المنزلي بشكل روتيني في مكان ذي عوامل متعددة للتشتت:

- اغلق التلفاز أو المذياع.
- اختر مكانًا جيدًا للإضاءة ومنظم.
- اجعل طفلك يؤدي واجبه المنزلي بشكل معتاد في هذا المكان في نفس الوقت يوميًّا.
- حاول التأكد من عدم شعور طفلك بالجوع أو التعب الشديد عند أداء الواجب المنزلي.
- ضع في اعتبارك قراءة كتاب أو مجلة بالقرب منه لكي تتاح مساندتك له،

فأنت أيضًا تقدم نموذجًا على عادات الاستذكار الجيدة.

- شجع الأخوة الأصغر على الرسم أو القيام بمهام في نفس المكان لكن قم بذلك في حالة عدم تشتيتهم لطفلك بشكل شديد.
- تحل بالإيجابية وعزز جهود طفلك.

وقت وطريقة تحدثك مع المعلم:

استعد لتزايد مستوى اتصالك بمعلم طفلك إذا شعر بهموم تتعلق بالقلق في المدرسة، ضع في اعتبارك اتسام بعض المدرسين بمزيد من التقبل عن غيرهم للأمور العاطفية، وربما يصبح من الضروري أن تلجأ للأخصائي الاجتماعي في المدرسة ومساعدين من أجل مساعدة طفلك، عمومًا تعتبر فكرة جيدة أن تدع طفلك يدرك تخطيطك للتحدث مع معلمه، لكن سيشعر بعض الأطفال بالانزعاج من ذلك حيث يمكن أن يزيد ذلك من قلقهم إذا شعروا برؤية المعلم لهم عن قرب، بجانب ذلك قد تحتاج لمشاركة طفلك مباشرة في حل المشكلة أو اللجوء لمساعدة المعالج الذي يبدأ التدخل.

سؤال:

تحتاج ابنتي للمساعدة في المدرسة لكنها تصبح غاضبة جدًا مني عند اقتراحي للتحدث مع المعلمة، فماذا أفعل الآن؟

من المهم احترام طفلك وتقليل القلق من هذا الأمر، لذلك من الأفضل أن توضح لها أنك ستقوم بتلك المكالمة نظرًا لأنك تحبها ولن تشعر بالقلق نحو ذلك إذا لم تنشغل به، اعرض عليها أن تقوم بالمكالمة في حضورها، وناقش معها ما ستقوله، وطمأنها أنها ستتعافى وتصبح أفضل بالرغم من شعورها بالضيق الآن فأنت تدرك مرور كافة من عانوا من نفس الحالة بذلك.

عندما يتحول الواجب المنزلى لمعاناة يومية وتجد نفسك فى حاجة للاتصال بالمعلم

أكثر من مرة أو مرتين فى الشهر فاعلم أن الوقت قد حان للبحث عن مساعدة احترافية لتحديد القلق الأساسي.

المشاكل مع الأصدقاء:

يمكن أن تكون العلاقات الاجتماعية مصدرا لقلق طفلك وذلك لعدة أسباب؛ قد يتجنب الأطفال الشاعرون بالقلق التفاعل الاجتماعي نظرًا لخجلهم وتخوفهم من الفشل، وربما يشعرون بالعزلة والرفض من قبل أقرانهم وقد تكون تلك المشاعر تقييما دقيقا لحقيقة الوضع أو لاتكون كذلك، يمكن أن يسير تعاطفك وتفهمك لإحباطات طفلك بجانب إثابتك وتشجيعك اللطيف له نحو تحسين خبراته الاجتماعية،ومن المهم لوالدي الأطفال القلقين ألا يحقروا من القوة المؤثرة للإحباط الاجتماعي وعدم الارتياح في اللعب عند تطور شعور الأطفال بالاستقلالية وتقدير الذات، من الممكن أن تصبح المدرسة المتوسطة «من الصف السادس إلى الثامن» وقتًا عصيبًا بصفة خاصة للأطفال عند مرورهم بمرحلة البلوغ وما ينجم عنها من متطلبات اجتماعية وعاطفية.

لا يريد الجميع اللعب معي:

ربما يعاني الأطفال المصابون بالقلق من صعوبة في بدء التفاعل الاجتماعي أو انضمام ذاتهم في موقف يشارك فيه الأطفال الآخرون بالفعل وذلك نظرًا لشعورهم بالخجل والهدوء مقارنة بأقرانهم الأكثر اجتماعية، ومن ثم قد ينتهي طفلك للشعور بأنه منبوذ، وعلى العكس كما قد تعلمت من قبل يمكن أن يرفض الأقران الأطفال القلقين عندما تبدو سلوكياتهم متهورة أو مزعجة أو غريبة، ابدأ التحدث مع طفلك عن مخاوفه وشجعه من خلال نمذجة طرق أكثر فعالية للتفاعل.

لا أستطيع:

يخلق الأطفال القلقون جبالاً ذهنية تمنعهم من اقتناص فرص الشعور بخبرات جديدة وممتعة مع أقرانهم، ربما يقارن الأطفال الأكبر سنًّا أنفسهم مع الآخرين، وقد يشعرون بضآلتهم أو تجردهم من أي قيمة يقدمونها للأصدقاء، وربما يشعر الأطفال

الصغار بعدم الراحة أو الضيق عند تواجدهم مع الأقران لأسباب يعجزون عن تحديدها.

قد يشعر طفلك بالخوف من القيام بالأشياء بشكل أكبر عن الأطفال الآخرين الاجتماعيين مثل الإقدام على ممارسة الألعاب الرياضية وألعاب الفيديو أو حضور الحفلات الخيرية، لذا شجع طفلك وكافئه على الخطوات البسيطة لمساعدته في التغلب على تلك العقبة، يمكنك أيضًا أن تشاركه في ممارسة إحدى الألعاب أو الرياضة من أجل زيادة ثقته وقدرته والحد من المخاوف.

نقطة جوهرية:

اقض بعض الوقت في مساعدة طفلك على تقديم ذاته لأطفال آخرين في الجوار أو اطلب منه دعوة أحد زملائه لمشاركته للقيام بشيء ما يتمتع به أو يؤديه على نحو جيد، لا تنس أن تطلب من المعلم قائمة الفصل لمساعدة طفلك على بدء صداقات جديدة في المدرسة.

يسخرون مني:

قد يفتقد الأطفال الأصغر سنًّا اللباقة الاجتماعية ويشيرون لطفلك القلق بقولهم «الرضيع البكاء» أو «المذعور»، لسوء الحظ يمكن أن تصبح نتيجة تلك السخرية المتكررة عواقب وخيمة، بل تؤدي لأعراض الإصابة بالاضطراب التوتري ما بعد الصدمة،خاصة إذا اتسمت السخرية بالقسوة والألم وشدة الأثر.

كُنْ مساندًا لطفلك بقدر إمكانك إذا اشتكى من تعرضه للسخرية، وحاول أن تتقصى الحقيقة حينما تستطيع، بالنسبة للأطفال الصغار من الممكن أن تصبح قادرًا على التدخل عن طريق تكثيف المراقبة والتحدث مع أولياء الأمور الآخرين المعنيين، أو الحد من الاتصال مع أصدقاء محددين، لكن مع الأطفال الأكبر سنًّا قد يصبح من الضروري التحدث مع هيئة موظفي المدرسة أو أولياء الأمور الموجودين في الجوار عن همومك أو عن مساعدة طفلك في السعي نحو التوصل لحل حاسم، ضع في

ذهنك أن العواقب قد تصبح في الاتجاه المعاكس تمامًا وتؤدي لمزيد من النبذ في حالة عدم التعامل بلطف عند التدخل،وفى أقصى الحالات عند العجز عن التخلص من نمط السخرية أو النبذ قد يصبح من الأحرى أن تنقل طفلك لمدرسة أخرى.

الآلام البدنية:

يمكن أن يشعر الأطفال الذين يعانون من القلق بألم بدني وتعب كجزء من حالتهم، ففي الواقع تمثل الآلام البدنية أو الجسدية إحدى أكبر السمات شيوعًا لدى الأطفال القلقين، كما ستقرأ في الجزء التالي، ضع في اعتبارك عدم ارتباط شكوى طفلك بممارسته للرياضة أو إصابته بأمراض أخرى، تدخل الشكاوى التالية ضمن الأعراض الأكثر شيوعا كتعبير عن القلق :

الآلام والأوجاع:

تشتمل الآلام والأوجاع على عدد متنوع من الأعراض الحسية البدنية نسبيًّا، يتضمن معظمها بشكل دقيق:

- آلام العضلات.
- آلام المفاصل.
- التوتر والوخز الخفيف خاصة في منطقة الصدر والأطراف.
- ألم الظهر أو الرقبة.

ابدأ الذهاب لطبيب الأسرة لإبعاد أي أمراض بدنية أساسية في تسببها الشعور بالتعب، وإذا مرَّ طفلك بأكثر من عرض واحد أو اثنين من الأعراض المذكورة أعلاه مرة أو مرتين أسبوعيًّا، ربما يحين الوقت للسعي نحو المساعدة النفسية إذا استبعد طبيب موثوق فيه الأسباب البدنية.



تحذيـــر:

توضح الدراسات اصطحاب الشكاوى الجسدية بشكل كبير بالاضطرابات البدنية عند البنات وباضطرابات

السلوك المشتت لدى الأولاد، وقد وجد الباحثون شيوع آلام المعدة والصداع والآلام العضلية الهيكلية مع اضطرابات القلق النفسي عند البنات، بالنسبة للأولاد ارتبطت آلام المعدة (الاضطراب التعارضي التمردي) مع اضطراب النشاط المفرط في ضعف الانتباه.

مشاكل المعدة:

إن أول مؤشر لمعاناة الطفل من القلق هو قيام الوالدين بزيارة أو أكثر للطبيب لفحص صعوبات تتعلق بالهضم.

تدخل تلك الأعراض ضمن أنواع مختلفة متعددة طبقًا لما ورد في العلل الخاصة بالمعدة والأمعاء:

- غثيان.
- ألم المعدة.
- حرقة في الفم.
- القيء.
- الإسهال.
- الإمساك.



يمكن أن يصبح التنفس الترادفي طريقة فعالة للإلهاء عن الآلام البدنية، لكي تبدأ اجلس بجانب طفلك الصغير أو ضعه في حجرك، ثم أغمضا عينيكما، تنفسا معًا عن طريق إخراج الشهيق والزفير في أن واحد، يمكنك أن تبطئ من تنفسك وتشجع طفلك على القيام بنفس الشيء، بعد انقضاء بضع دقائق تمدد وعد للنشاط ملاحظًا ما يشعر به كلاكما من هدوء.

العادات العصبية:

هل رأيت من قبل شخصًا ما يقضم أظافره أو يهز ساقيه باستمرار أو يلف شعره أو يمضغ اللبان بعصبية؟

فتلك التصرفات تعتبر جميعها عادات عصبية تسبب لمشاهديها الشعور بالقلق أو الإحباط على نحو كافٍ، كما تتضمن بعض العادات العصبية طقطقة الأصابع أو النقر بالأصابع على الأشياء وقضم الشفاه وإلحاق الأذى الجسدي أو تعديل الملابس أو أشياء أخرى، بالنسبة للأطفال يمكن أن يرجع السبب وراء تلك العادات إلى التشتت أو الضعف إذا أصبحت تلك التصرفات مستمرة أو مصدر إزعاج بالرغم من وجود عادة عصبية أو أكثر لدى معظم الأشخاص، يمكن أن يتطور القلق لدى بعض الأطفال إلى آلام حادة عضلية مما يتطلب تقييما مهنيًّا يستبعد بعض الأمور الأكثر خطورة.

❊ ❊ ❊

الفصل الرابع

هل يتوافر اختبار لذلك؟



لسوء الحظ لا يمكن الكشف عن القلق من خلال اختبار وحيد مثله مثل معظم الحالات المرضية الذهنية، وبناء على مدى خطورة قلق طفلك قد يصبح من الكافي إيجاد معالج نفسي حنون يستطيع تقييم ومعالجة طفلك، ولن توجد ضرورة لاستخدام الاختبار الرسمي، فمن الحكمة استبعاد أي حالات طبية متضمنة كخطوة أولى نظرًا لقدرة بعض الأغذية المعينة في حدوث الشعور بأعراض مشابهة لأعراض القلق، بمجرد أن تتأكد من صحة طفلك الجسدية يصبح الطبيب العام الموثوق فيه والأصدقاء ومجموعات التربية الوالدية ومقدمي تأمينك جميعا مصادر جيدة للإقدام على الخطوات التالية.

التقييم الذاتي واستخدام الرسوم البيانية:

أنت أفضل خبير بأنماط طفلك السلوكية والعاطفية، وتمثل ملاحظاتك أدوات قيمة للغاية، ستتيح متابعتك لسلوك طفلك تحديد تحسن حالته أو سوءها على مدار الوقت، إضافة لذلك، أظهر البحث إمكانية تقليل عملية الملاحظة واستخدام الرسوم البيانية من عدد مرات حدوثه.

كيف تساعد المتابعة:

يمكن أن يساعد تتبعك لسلوك طفلك على شعورك بمزيد من السيطرة على معاناته، من خلال مساعدتك على تفهم إشارات الاضطراب المتضمن، وتحديد الجوانب التي تتطلب المساعدة الأكبر، يقدم حفظ السجلات معلومات جوهرية للمعلمين والمعالجين النفسيين لكي يستطيعوا تصميم وتنفيذ استراتيجيات لتقليل مشكلة السلوك ومراقبة تغيره، كما ان استخدام الرسوم البيانية تسهم في مساعدتك ومساعدة طفلك أيضًا في بناء الثقة مع تحقيق الأهداف وتتبع التغيرات الإيجابية في السلوك.

الإقدام على البداية:

يعتبر النظر في التوصيفات الموضحة في الفصل الثالث ووضع قائمة بأي سلوكيات يظهرها طفلك طريقة يسيرة لبداية، ربما ترغب في إضافة المزيد من الجوانب الأخرى الخاصة بطفلك أو أسرتك، ضع في اعتبارك تكرار وشدة وفترة دوام السلوكيات المرغوب تتبعها عندما تلاحظ السلوك، يمكن أن تستخدم تلك «القائمة البارعة» كخارطة طريق نوعًا ما للتبحر في التغيرات التي يظهرها طفلك عند تعاملك معه لتقليل قدر قلقه.

نقطة جوهرية:

من المهم أن تركز على عرضين أو ثلاثة تجدهما أنت وطفلك الأكثر إزعاجًا حينما تلاحظ سلوكه، فعلى سبيل المثال ربما ترغب في تتبع عدد ومدة شعوره بحالات الانهيار، وعدد الشكاوى الجسدية ونوعها، أو عدد الليالي التي لا يستطيع النوم فيها بسهولة، بمجرد أن تراقب العرضين الأساسيين أو الثلاثة أعراض ستستطيع الانتقال للخطوات الأخرى.

استخدام الرسم البياني

تعتبر أسهل طريقة لتسجيل سلوك الطفل هي نسخ صفحة نتيجة تقويم والمتابعة في الورقة مباشرة، يمكنك استخدام رموز إذا أصبح مساعدًا لك، فعلى سبيل المثال يشير

استخدام حرف (H) للمنزل و(S) للمدرسة أو أي اختصارات أخرى وثيقة الصلة، يمكنك أن تشرك طفلك في العملية عن طريق استخدام ألوان براقة أو لاصقات مختلفة للإشارة للأحداث أو التقدم، ستجد نصائح خاصة بالتعزيز السلوكي في الفصل التاسع عشر في حالة رغبتك في استخدام رسمك البياني لمكافأة تقدم طفلك.

التشخيص والقوائم الإكلينيكية:

غالبًا يسمع الوالدان تشخيص حالة طفلهم بالقلق لأول مرة في عيادة المعالج النفسي، عادة بعد جلسة أو جلستين سيصبح المعالج النفسي الماهر قادرًا على تحديد تشخيص علاجي «إكلينيكي»، والبدء في وضع خطة علاج لكي يستطيع كلاكما – أنت وطفلك– البدء نحو التخلص ـ نوعًا ما ـ من تطور القلق بشكل تتابعي بالغ، دومًا لا يصبح من الضروري استخدام الاختبار الرسمي أو المعد بل في الواقع يمكن أن يزيد من القلق لدى بعض الأطفال، سوف يساعدك الفصل الثامن عشر في إيجاد مستشار تشعر معه أنت وطفلك بالارتياح.

ما هو التشخيص؟

التشخيص هو نوع من الاختزال الذي يستخدمه ممارسو الطب الجسدي والنفسي لوصف مجموعة خاصة من الأعراض التي تحدث معًا في فترة زمنية محددة، يمكن أن تصبح الأعراض عاطفية أو سلوكية أو جسدية لكنها تأتي معًا، لكي يكون تشخيصك صحيحًا لا بد أن يعكس العرض تغيير على الأداء الوظيفي الطبيعي ويلاحظه الآخرون، يكمن مفتاح اللغز في البحث عن التغييرات في السلوك مثل انخفاض مستوى نشاط طفلك، والعزوف عن قضاء الوقت مع الأصدقاء، عمومًا لا بد أن يسبب العرض المرضي الاضطراب أو عدم الارتياح أو يتدخل في جوانب معينة للأداء الوظيفي كالأصدقاء أو الأسرة أو المدرسة، وكما ستقرأ ضع في ذهنك أن النموذج الطبي يمثل مجرد أحد الطرق للتعامل مع القلق والقضايا النفسية الأخرى، بالرغم من اعتباره أحد أكبر الأساليب الشائعة عند دخول التأمين في الأمر، سيبرز الفصل الثالث بالتفصيل الأساليب البديلة لإدارة القلق.

كيفية استخدام التشخيص:

يساعد التشخيص هؤلاء الذين يقدمون يد العون لك ولطفلك على تحديد أصل خبرة طفلك بكفاءة، كما يساعد المهنيين المحترفين على الاتصال بسهولة مع بعضهم البعض ومع مقدمي التأمينات أو الخدمات الطبية لتفهم طفلك والتخطيط لرعايته، سيحدد تشخيص معين أيضًا القوائم الاختبارية التي من المحتمل أن تساعدك وطفلك بشكل أكبر لتقليل قلقه، فعلى سبيل المثال سيستفيد الطفل الذي يمر بنوبات الهلع بشكل أكبر من العلاج بالاسترخاء، وقد يستفيد الطفل ذو المخاوف الاجتماعية بشكل أكبر من العلاج بلعب الأدوار والجماعات.

الوصول للتشخيص:

يتم تحديد التشخيص من خلال جمع المعلومات من الوالدين والطفل عن تكرار وشدة ودوام الأعراض، ودرجة تأثير تلك الأعراض على قدرة الطفل على مستوى أدائه الوظيفي اليومي، سيجمع المهنيون المحترفون معلومات ذات صلة أيضًا كتاريخ الأسرة والتاريخ الطبي والمدرسي، يعتبر الدليل التشخيصي والإحصائي، المراجعة الرابعة DSM-IV أحد أكبر الأدوات الأكثر شيوعًا واستخدامًا في تشخيص الصحة النفسية، يتضمن هذا الدليل بالتفصيل معايير محددة لا بد من مراعاتها في كافة التشخيصات، قد يطلب المعالج النفسي مزيدًا من التقييم باستخدام استراتيجيات التقييم الموضحة أدناه إذا اتسم التشخيص بعدم الوضوح أو التعقيد.



يستخدم المعالجون (الأخصائيون النفسيون المؤهلون) «الدليل التشخيصي والإحصائي – المراجعة الرابعة» لتشخيص الحالات المرضية الخاصة بالصحة النفسية، فقد وضعت المؤسسة النفسية الأمريكية هذا الدليل حيث يقدم توصيفات مفصلة للمعايير التي يتحتم توافرها عند إجراء تشخيص، يقوم التشخيص الكامل على خمسة محاور تتضمن السلوك والعواطف والشخصية والأمور الطبية وعوامل القلق الاجتماعي.

نقطة البداية:

عندما يساورك الشك بمعاناة طفلك من اضطراب القلق النفسي ربما يصبح الخيار الأول هو اللجوء لأخصائي الأطفال أو طبيب الرعاية الأولى، بناء على خطة تأمينك قد يطلب طبيبك إحضار طفلك في زيارة لكي يحدد احتمالية ضرورة إحالته لمتخصص.

القوائم العلاجية «الإكلينيكية»:

يستخدم الطبيب المعالج المحترف القوائم الإكلينيكية كسبيل لتقييم المخاوف والديناميكيات المحددة المتضمنة في قضايا قلق طفلك، يكشف استعراض للدراسات السابقة تقريبًا زيادة توافر معالجين نفسيين لإدارة القوائم مع ازدياد عددها، ويختلف المعالجون النفسيون في مهاراتهم وارتياحهم في استخدام تلك الأدوات، ومع الانتشار الواسع لما أصبحت عليه العناية المدروسة فإن العديد من مقدمي التأمين يطالبون باستخدام الأطباء المعالجين لبعض المقاييس المعيارية للقلق؛ لتحديد قاعدة أساسية للأعراض والعلاج المباشر وتحسين المقاييس في ضوء تقدم العلاج.

المقاييس الكتابية:

تعد المقاييس الكتابية «الورقة والقلم» للاكتئاب والقلق أحد أكبر أدوات البحث استخدامًا بشكل شائع عند المعالجين النفسيين، يمكن أن تؤكد تلك المقاييس تشخيص القلق عند التعامل معها ومع معلومات أخرى تقدمها بالرغم من عدم قدرتها على التشخيص في حد ذاتها، لكن لسوء الحظ لا تتاح عمومًا الأدوات البسيطة للقلق للأطفال الصغار، بالنسبة للأطفال الأكبر سنًّا والبالغين يشاع استخدام قوائم Beck للاكتئاب والقلق بشكل ذائع الانتشار، ويمكن أن يستخدم المعالجون النفسيون أدوات أخرى كقائمة تحديد الأعراض حيث يقدمون فيها خياراتهم المفضلة والمتطلبات الخاصة بوصفهم للحالة، كما يمكن أن يستخدم مقياس Yale - Brown للوسواس القهري لقياس مدى قسوة الوسواس والأفكار المتسلطة «الهواجس».

القوائم السلوكية:

تستخدم القوائم السلوكية لمسح مراحل النمو وتحديد الأنواع المختلفة من مشاكل السلوك التي قد يظهرها الطفل، تقيس بعض القوائم السلوك التوافقي التي تتضمن مهارات طفلك التي تتيح له الاستقلالية في العالم، مثل العناية الذاتية وحل المشاكل واتباع التعليمات، عادة يكمل الوالدان أو المعلمون أو الملاحظون المدربون القوائم السلوكية، التى تستخدم في تحديد السلوكيات التي ينبغي التركيز عليها في المقام الأول، ويمكن أن تقيس إمكانية تغير السلوكيات على مدار الوقت، تدخل قائمة تحديد سلوكيات الطفل ضمن أكبر الأدوات الشائعة، ومرة أخرى قد يصبح لدى مقدم الخدمة الخاصة لك أدوات معيارية يستخدمها لتقييم القضايا السلوكية، تتضمن المقاييس التقييمية المفيدة للوالدين والمعلم مقاييس تقدير Connor والقوائم الاختبارية Achenbach.

تقدير الذات:

كما تتذكر من الفصل الأول والثاني يمثل تقدير الذات أحد أحجار الأساس للصحة النفسية، يمكن أن يشوه تقدير الذات من خلال عدة طرق، ويمكن أن تتيح تلك القوائم التي تتفحص مشاعر الطفل عن ذاته وإحساسه بهويته وشعوره بالقيمة أن يبني قاعدة للتغيرات التي تحدث في العلاج، تستخدم قوائم اختبار تقدير الذات لتقييم الأطفال في مراحل عمرية متنوعة، وتعد قوائم «كوبر سميث» لتقدير الذات أحد تلك الأدوات، يستخدم آخرون قائمة culture – free لتقدير الذات، ومقياس «مارتينك» zaichkowsky لمفهوم الذات للأطفال.



يشاع استخدام قوائم تقدير الذات في مجال مساعدة الذات، كما تستخدم بشكل واسع الانتشار في خطط العلاج والتداوي، عمومًا تقيس تلك القوائم مدركات الشخص عن قدرته وراحته وتقييم كلاهما على المستوى الداخلي وعلى أساس محيط المنزل والأسرة والمدرسة أو العمل والحياة الاجتماعية.

إكمال الجملة:

يعد أسلوب إكمال الجملة طريقة مفيدة للطبيب المعالج لتحديد أنماط خاصة من المخاوف والهواجس وجوانب الاهتمام والألم التي ربما تتطلب التناول في العلاج، سوف يطلب المعالج النفسي من طفلك أن يكمل الجمل الناقصة للأسئلة التي تساعده في تقييم السلوكيات والتصرفات وجوانب الاهتمام، تتنوع الأشكال لكنها تتضمن جميعًا أسئلة مفتوحة مثل: «عندما كنت صغيرًا....» في أغلب الأحيان يستخدم أسلوب إكمال الجملة لخلق نقاط موضع نقاش للعلاج، ويمكن أن تقدم في شكل يدعو للعب لكي يشعر الطفل بالارتياح.

الرسم:

يستخدم المعالجون النفسيون والأشخاص القائمون على التقييم تمارين الرسم والقوائم لتحليل ما يوصله الطفل من دوافع خفية ومعاناة من خلال رسوماته، بالإضافة لتقييم التقدير الذاتي والبحث عن أعراض الصدمة النفسية، يقدم شكل وحجم ووضع أجزاء الجسم والعناصر الأخرى في الرسم إشارات للمعالج الماهر لكي يتمكن من استخدامها أثناء العلاج، يعتبر من الممتاز إقامة المعالج لعلاقة ألفة والتسلية مع الطفل عندما يؤدي عمله، توجد أنظمة معيارية متعددة تستخدم في تحليل وفهم رسومات الطفل، وتعتبر كتب «شعور الأطفال بالاضطراب» لبيترسون وهاردين و«رسم الأطفال وحديثهم» لكليبش ولوجي أحد أكبر الكتب شهرة.



تحذيـــر:

من المهم للممارس أن يحظى بالتدريب والخبرة والمراقبة في تفسير رسومات طفلك نظرًا لطبيعة الرسم كآلية إسقاط وأمر هام لتفسير الطبيب المعالج لحالته.

الاختبار الرسمي:

عادة تظهر ضرورة استخدام الاختبار أو التقدير الرسمي إذا أثر قلق طفلك على

أدائه الوظيفي للحد الذي يجعله غير قادر على الوفاء بمتطلبات المدرسة والحياة الاجتماعية والأسرية، أيضًا يشار للاختبار الرسمي عندما يصبح القلق البسيط أكثر تعقيدًا، ويتداخل مع حالات مرضية كالاكتئاب ونقص الانتباه وفرط الحركة ADHD واضطراب النوبات أو الصداع النصفي، يمكن أن يتاح الاختبار في الوضع الإكلينيكي حينما يتلقى طفلك العلاج، من الأفضل أن تتقصى الأمر مع مقدم تأمينك وشركتك التأمينية قبل أن تتقدم للاختبار الرسمي نظرًا لتكلفته واحتمالية عدم تغطية تكلفته من تأمينك.

نقطة جوهرية:

يعتمد كل من التشخيص والاختبار الرسمي على عملية التوحيد القياسي أو المقارنة الإحصائية بين أعراض طفلك واستجاباته وأعراض واستجابات الآخرين، تقاس حالة طفلك في إطار مجموعات مقارنة لتحديد ما إذا كان يختلف بشكل ذات دلالة، وتساعد النتائج الناشئة على تمييز المشاكل في جوانب معينة، تقدم الألعاب الرياضية مثالاً واقعيًّا على التوحيد القياسي حينما ينبغي على لاعب ألعاب القوى أن يفي بمعايير معينة للمنافسة في مرحلة أو مستوى معين.

اختبار الذكاء:

وضع اختبار الذكاء في الأصل لكي يساعد على تحديد التخلف العقلي وقضايا التعلم، وفي هذا القبيل تم تصميمه لقياس كل من المعرفة العامة والقدرة على التعلم في النظام التعليمي، وتجري المزيد من الخطوات التقدمية الحديثة في الاختبار لتقييم «قدرات الذكاء المتعددة» مثل الابتكار والتخيل ويقل ارتباطها بالأيدلوجية الثقافية عن طبيعتها كاختبارات ذكاء أصيلة، وبالرغم من أوجه قصوره إلا أن اختبار الذكاء يمكن أن يشير إلى مشاكل معينة محتملة خاصة بالقلق عند إيجاد أنماط معينة في الاختبار، يمكن أن تتأثر مقاييس الذاكرة والانتباه بشكل خاص ـ بالإضافة إلى البصيرة وحل المشاكل ـ بالقلق، يعد اختبار ستانفورد بينيه أحد اختبارات الذكاء

الأكثر شيوعًا المستخدمة للأطفال الأصغر سنًّا حيث يتسم بمزيد من الاتصال بالحواس وقيامه على اللعب وعدم تطلبه للقراءة، لكن يستخدم مقياس ويكسلر للذكاء المراجع (WISC-R) مع الأطفال الأكبر سنًّا معظم الوقت.

يقاس معامل الذكاء (IQ) من خلال الاختبارات المعيارية التي تستخدم اختبارات جزئية لتقييم مظاهر خاصة من الذكاء كالتذكر والمعرفة العامة والتعرف على الأنماط، يصل متوسط حاصل الذكاء لـ١٠٠ كما يقال حيث تتراوح درجات معظم الناس بين ٩٠، ١١٠.

اختبار الشخصية:

ظهر مجال اختبار الشخصية مع اهتمام الأخصائيين النفسيين بشكل أكبر بالصحة العاطفية والعلاقات الذاتية الداخلية وفهم الذات، يعد مصطلح «اختبار الشخصية» بشكل ما اسم خاطئ يطلق على العديد من الأدوات التي تدخل فى تلك الفئة، غالبًا تستخدم تلك الاختبارات لتحديد السمات الشخصية كالانطوائية في مقابل الانبساطية أو المنطقية مقابل العاطفية، رأى العديد منكم أمثلة على هذا النوع من الاختبارات في المجلات أو على الإنترنت، عمومًا يستخدم اختبار الشخصية للمراهقين والبالغين بمجرد أن تصبح الشخصية أكثر ثباتًا وتحديدًا، ومع ذلك يمكن اعتبار القوائم الاجتماعية واختبارات تقدير الذات المستخدمة في علاج الأطفال اختبارات شخصية، يوجد العديد من أشكال اختبارات الشخصية، لكن تعد قائمة مينسوتا للشخصية متعددة الأوجه – النسخة الثانية (MMPI-II) أحد أكبر القوائم استخدامًا بشكل واسع النطاق، غالبًا تستخدم قائمة مينسوتا للشخصية المتعددة الأوجه لتشخيص القلق والاكتئاب والحالات المرضية الخاصة بالصحة النفسية الأخرى بالنسبة للمراهقين والبالغين، تستخدم نسخة البالغين من القائمة MMPI –A «قائمة مينسوتا للشخصية متعددة الأوجه للبالغين» مع الفئة العمرية من سن الرابعة عشر للثامنة عشر، يمكن أن يستخدم هذا المقياس في بعض الحالات مع البالغين الصغار في حال استمرار إقامتهم بمنزل الأسرة أو عند تخلفهم في المدرسة.

الاختبار الإسقاطي:

تتسم الاختبارات الإسقاطية بالتجربة والرمزية في طبيعتها وتثير استجابات يطلق عليها إسقاطات للأفكار والمخاوف والأمنيات التي ربما يقل مستواها عن مستوى وعي الطفل، يعد اختبار نقطة الحبر الشهير اختبارا إسقاطيا، يطلق عليه أيضًا اختبار نقطة الحبر لـ Rorschach. يحلل الشخص القائم بالتقدير الاستجابات بعناية، ويمكن أن يدون بعد ذلك بعض الملاحظات عن العالم الداخلي لطفلك، تتضمن اختبارات إسقاطية أخرى اختبار وعي الذات الاستنباطي للأطفال وتدريبات رسم معيارية متنوعة، وتتسم الاختبارات الإسقاطية بمزيد من الذاتية عن اختبارات الذكاء أو الشخصية؛ حيث تترك مزيدا من المساحة للشخص القائم بالتقدير لكي يستخدم حكمه العلاجي في إجراء الاستنتاجات، وفي هذا السياق من المهم أن تتأكد من خبرة الْمُخْتَبِرِ أو تلقي الشخص القائم بالتقدير لإشراف واستشارة جيدة.

التقدير العصبي النفسي:

يجري التقدير العصبي النفسي شخص حاصل على دكتوراه ومتخصص يطلق عليه أخصائي عصبي نفسي، ويمثل هذا التقدير مجموعة من الاختبارات المعينة والشاملة، تتفحص وظيفة المخ والذكاء والتعلم والذاكرة والانتباه والاستجابات الحسية الحركية ومعالجة المعلومات، ويستبعد هذا النوع من التقدير الأمور المتضمنة بالأداء الوظيفي للمخ الذي قد يرجع لبعض الأعراض مثل الكآبة أو تغير الشخصية، ويستغرق التقدير النفسى العصبى جلسة أو جلستين لمدة ساعة أو أكثر، وعمومًا يتبع ذلك جلسة لاحقة لاستعراض النتائج، يمكن أن تساعد التقديرات النفسية العصبية حينما يمر الطفل بنوبات عصبية أو صداع نصفي أو تقلصات لا إرادية في عضلات الوجه، أو قد يظهر تغير حاد مفاجئ في حالته المزاجية أو شخصيته لا يعزو لتغيرات في بيئته، ويلجأ الولدان عادة للبحث عن تقدير نفسي عصبي إذا تعرض الطفل لإصابة حديثة جراء حادث غطس أو حادث سيارة.

التقديرات الحسية:

يشاع استخدام التقديرات الحسية بشكل أكبر مع الأطفال الذين يعانون من التوحد، أو من اضطرابات الارتقاء المنتشر، أو التحديات الذهنية وإصابة المخ، من المحتمل أن يحتاج طفلك فقط لهذا النوع من الاختبار إذا اتسم بصفة خاصة بحساسية لحاسة التذوق أو اللمس أو الصوت أو الرائحة أو الحركة نظرًا لما يتضمنه القلق في أغلب الأحيان من إحساس بالغ أو حساسية مفرطة لمثيرات متنوعة، سوف تحتاج للتأكد من تضمين تلك الخدمة أو الحاجة للإحالة من خلال تفحص هذا الأمر مع مقدم تأمينك، يُجري المعالجون النفسيون المدربون جسديًّا أو مهنيًّا التقديرات الحسية بشكل خاص، قد يوصي الطبيب المعالج بنظام غذائي حسي متكامل لمساعدتك وطفلك والمدرسة على وضع آليات لكي يستخدمها طفلك لتقليل الحساسية البالغة أو تعلم كيفية تهدئة الذات.

اختبار الابتكار:

تتسم مهارة الابتكار بالتعقيد الشديد حيث لا تتضمن المعرفة والمهارة فقط، بل تتضمن الذاكرة والشعور العام والفطرة والقدرة على توليد مفاهيم وأفكار جديدة، ولقد ظهر اختبار الابتكار مع بدء الباحثين للتوجه بما يفوق قيود التعلم الأكاديمي والقدرة اللفظية والنوع والعرق والعوامل الأخرى التي حددت من قائمة اختبار الذكاء، ويرتبط اختبار الابتكار بشكل كبير باختبار قدرات الذكاء المتعددة الذي يقيس القدرات كالذكاء والعلاقات البينشخصية والموسيقى، كما يمكن أن تستخدم اختبارات الابتكار قدرات الذكاء المتعددة لتحديد التلاميذ الموهوبين ولتعزيز نتائج اختبار الذكاء، ربما تفيد تلك الاختبارات بشكل خاص إذا تم الشك في القلق لدى الأطفال ذوى الذكاء الشديد أو المبتكرين، وتعد اختبارات تورانس للتفكير الابتكاري ومقياس بارون ولش أرت أو BWAS أحد الاختبارات الشائع استخدامها.

المواهب:

يمكن أن تزيد اختبارات المواهب للأطفال بقدر عدد المدارس التي يذهبون إليها، تتسم الموهبة بالتعقيد وصعوبة القياس، غالبًا يقيم الأطفال الموهوبون من خلال استخدام العديد من الطرق الموضحة أعلاه، ثم يتم تناول النتائج بشكل عام من أجل تشكيل صورة عامة لنقاط الضعف ونقاط القوة الخاصة بالطفل الموهوب، تعد مقاييس تقدير الطفل الموهوب والنابغ أو GATES أحد الأدوات التي يمكن استخدامها لقياس الابتكار، ربما ستحتاج لتقصي إمكانية تمتع طفلك بموهبة إذا اشتكى من شعوره بالملل أو القلق في المدرسة أو يشعر بمشكلة لديه نظرًا لتقدمه بشكل كبير.

الاختبار الثقافي المحايد:

أدت الشكوك المتعلقة بأوجه قصور وتحيز اختبار الذكاء لوضع اختبار ثقافي محايد، يعد هذا النوع من الاختبارات اختبارًا ثقافيًّا محايدًا نظرًا لعدم اعتماده بوجه عام على لغة، بل يقيس قدرات كالاستدلال غير اللفظي، وحل المشاكل بغض النظر عن اللغة المحلية أو التعليم أو الخلفية الثقافية، ويستخدم اختبار ناجلرى للقدرة غير اللفظية (NNAT) مع الأطفال ذوي الفئة العمرية من سن الحضانة إلى الثانية عشر ويمكن أن يتم إجراؤه في مجموعة.

التقدير القائم على المدرسة:

عندما يمر طفلك بمشاكل عاطفية فهناك العديد من المدارس المتاحة لتحديد طبيعة المشكلة وطرح الحلول الممكنة، أحيانًا تتوافر مصادر محدودة لدى المدارس الخاصة، لكنها قد تكون قادرة على تقديم مساعدة خارجية أو إحالتك لمراكز متخصصة تنسق معها المدرسة.

ملاحظة المعلم:

يعد معلم طفلك اكبر مساعد له فى المدرسة؛ فالمعلمون يستطيعون ملاحظة

مستوى انتباه طفلك، وتفاعله مع أقرانه، ودافعيته، وقضايا تعلمه، ومزاجه العام، وتقديره لذاته، ربما يساعد الأخصائي النفسى للمدرسة المعلمين من خلال توفير القوائم أو الاستبيانات للمعلمين لإكمالها وكذلك من خلال مساعدة المعلم في التعامل بكفاءة مع طفلك بمجرد تحديد الأمور.



تحذيــر:

اسأل نفسك إذا بدأ طفلك في التعلق بك بشكل زائد أو رفض الذهاب للمدرسة: هل قضيت فترة من الوقت مقربا منه؟ مثلا فى إجازة الأسرة أو العطلة الصيفية أو في فراش المرض، من الشائع أيضًا أن يتصرف الطفل على هذا النحو نتيجة لحدث عصيب كالوفاة أو التنقل من المنزل.

المتخصصون السلوكيون:

دُرِّب متخصصو السلوك لملاحظة وتقييم الأطفال في محيط المدرسة على التخطيط للقوائم حينما تصبح المشاكل السلوكية موضع قضية، ربما يصبح لديهم درجات علمية متنوعة، وعادة يفيد هؤلاء المتخصصون الفريق التعليمي لطفلك من خلال تحديد وتصنيف السلوك الإيجابي والسلبي الذي يظهره في المدرسة،مما يساعد على تحديد السلوكيات الخاصة المسببة لمشاكل طفلك العاطفية أو السلوكية في المدرسة، كما أنهم يوصون بأفضل الطرق لتقليل تأثيرها على خبرة طفلك الاجتماعية والتعليمية.

الملاحظة الاجتماعية:

تعد الملاحظة الاجتماعية تدخلاً خاصًّا حيث يراقب المتخصص السلوكي أو الأخصائي الاجتماعي أو المعالج النفسي طفلك حينما يتفاعل مع الآخرين في حجرة الفصل، وتوجد قوائم ومقاييس معينة لمساعدة المتخصص على تحديد أنماط التفاعل التي تساعد أو تعوق الطفل القلق على الإبحار في الحياة الاجتماعية، سيقدم المتخصص بعد ذلك توصيات للتغيير، مثل انضمام طفلك لمجموعة من الأصدقاء أو خلق نظام تعاوني لمساندته.

التقييمات التعليمية:

يكمل الأخصائيون النفسيون والمشتغلون بعلم الاجتماع التقييمات التعليمية مع مساعدة أفراد الفريق الآخرين عند الضرورة، يستخدم هؤلاء اختبار الذكاء والاختبار الأكاديمي، وربما يلجأون إلى التقييمات الصحية والكلامية وتحليل أسلوب طفلك في التعلم، وغالبًا تستخدم السجلات الطبية أو الخاصة بالصحة النفسية لإجراء تقييم كامل لنقاط قوة وضعف طفلك وتحدياته واحتياجاته في محيط المدرسة، ثم تعرض النتائج عليك بعد ذلك، ويتم وضع خطة لتناول النتائج.

الآليات الإسقاطية:

ترجع تسمية الآليات الإسقاطية بهذا الاسم لحقيقة استخدامها لتفسير وزيادة فهم الديناميكيات العاطفية التي تثير أفكار طفلك وعواطفه وسلوكه؛ حيث يسقطها على العالم الذي حوله، فعلى سبيل المثال ربما يدرك الطفل القلق الخطر أو الفشل عندما يظهر صورة محايدة نوعًا ما للأسرة، تهدف الآليات الإسقاطية لغرضين: البحث وتحديد العلاج، تساعدك الآليات الإسقاطية والمعالج النفسي لطفلك على إدراك خبرات طفلك وتحديد المسارات الرئيسية المستخدمة لتوجيه العلاج، لذا سيساعد ذلك طفلك بشكل أكبر، سيتم التطرق لمزيد من المعلومات الخاصة بآليات اللعب في العلاج في الفصل الثامن والتاسع.



ضع في ذهنك أنه كلما كان طفلك أصغر سنًّا كلما ستزيد احتمالية استخدام المعالج النفسي للآليات الإسقاطية والتقييم والعلاج، تتسم تلك الآليات بالقوة والفعالية مع الأطفال نظرًا لرمزيتها الشديدة وقلة إرهاقها اللفظي وتوافقها مع الأطفال الصغار في مستوى نمو مناسب.

اللعب:

يستخدم اللعب لتقييم وعلاج الأطفال بل حتى مع بعض المراهقين، يعتبر اللعب أسلوبًا مفيدًا في تقييم وعلاج الأطفال؛ نظرًا لأنه يتيح للبالغين التحدث بنفس

اللغة مع الأطفال الذين يتفاعلون معهم، ويختلف اللعب العلاجي عن اللعب المعتاد حيث يتدرب المعالجون النفسيون في هذا النوع من اللعب على استخدام الرموز والتشبيهات والموضوعات التي يقدمها طفلك في لعبه للتعاطف معه ومساعدته في التغلب على مشاكل القلق، ستحتاج للتأكد من تلقي مقدم الخدمة لك للتدريب المناسب لاستخدام اللعب للتقييم والعلاج نظرًا للذاتية الشديدة لطبيعة اللعب واستخدامه في سبر أغوار الطفل.

الفن:

تتضمن المواد الفنية التي يستخدمها المعالجون النفسيون المتخصصون في العلاج باللعب: الصلصال، الورق، التلوين، اللصق، الطباشير، الخرز، أعمال القص، صنع الكتب، أو أي وسائل أخرى يستمتع بها طفلك، قد تصبح تعبيرات طفلك الفنية طريقة رائعة له لكي ينقل مخاوفه واحتياجاته ودوافعه في العلاج، يكتسب الأطفال الشعور بالبراعة أيضًا حينما ينهون أعمالهم ويتلقون تغذية راجعة إيجابية عليها.

القصص:

يقدم أسلوب رواية القصص – مثل أسلوب إكمال الجملة الذي ذكر سلفًا – فراغات يتطلب إكمالها، حيث يمكن أن يسقط فيها طفلك أمنياته ومخاوفه وجوانب ألمه وجرحه، يمكن أن يقدم الأسلوب الترادفي لرواية القصة شعورًا بالصداقة الحميمة والتمكن من الأمر، حيث يختلق طفلك والمعالج النفسي قصة معًا، مما يساعدعلى تفهم الحياة الداخلية لطفلك بشكل كامل.

يعد اختبار وعي الذات الاستنباطي للأطفال أحد آليات التقييم؛ حيث يختلق فيه الطفل قصصًا تعتمد على الكروت المصورة المعيارية التي يقدمها المعالج النفسي له.

سؤال:

هل يحب طفلك الرسم أو الكتابة أو ابتكار أعمال؟

إذا اتسم طفلك بذلك سيصبح ذلك نافذة خاصة على رغبات

طفلك الحقيقية ودوافعه، اسأل طفلك عن رسوماته وتحلى بالإيجابية والدعم نحو ما يقدمه دون إصدار أحكام، ربما يرغب في مشاركة ابتكارية مع المعالج النفسي أيضًا في حالة خضوعه للعلاج.

الألعاب:

يستخدم العديد من المعالجين النفسيين الألعاب لتقديم أسلوب غير متضمن التهديد لطفلك من أجل تحديد ومناقشة وحل الجوانب الصعبة، تفيد الألعاب حيث تتطلب تفاعل معد مع المعالج النفسي ويمكن أن تشير لأنماط مقلقة من التفاعل كحاجة السيطرة أو عدم تقبل التغذية الراجعة، تساعد الألعاب العلاجية النفسية المعالجين النفسيين والأطفال على تحديد موضوعات مثل الأسرة والمدرسة، والتي تمثل جوانب ذات أهمية خاصة، توجد وفرة في الألعاب النفسية العلاجية وفى الغالب سيبتكر المعالجون النفسيون الأكثر إبداعًا ألعابًا مع الطفل لتوضيح وتوجيه أمور معينة، إن الألعاب التي تسمح للأطفال بأن يحددوا ويعبروا عن مشاعرهم أو يجيبوا على أسئلة البحث عن الذات تحسن قدرتهم على تعزيز آرائهم والفخر بها.

* * *

الفصل الخامس

إذا لم يكن قلقًا، فماذا يكون؟



يمكن أن يتشابه القلق أو يتداخل مع حالات مرضية أخرى للصحة النفسية نظرًا لقدرته على التنكر والانتشار، يوضح البحث الصعوبة الشديدة لكل من تحديد وعلاج الحالات المتداخلة، ففي هذا الفصل ستجد أكثر الحالات المرضية الشائعة والتي يعد القلق أحد أعراضها أو يمكن أن يتشابه معها، وعليه ستحتاج لتقييم حالة طفلك بشكل احترافي مهني إذا كنت تشك من معاناته من أمور متعددة.

التداخل مع اضطراب فرط النشاط وضعف الانتباه ADHD:

يعد اضطراب ضعف الانتباه حالة مرضية عصبية بيولوجية،وفى حالة الإصابة باضطراب فرط النشاط وضعف الانتباه يتداخل العنصر الإضافي من ضعف النشاط ـ والذي يتضمن الملل والاندفاع في الحديث والسلوك والشعور الداخلي بالاستثارة ـ مع قدرة الطفل على تركيز الانتباه واستمرار التنظيم ومقاومة التهور وإنهاء إنجاز المهام، وفى بعض الأحيان قد يشك الوالدان فى إصابة طفلهم باضطراب فرط النشاط وضعف الانتباه، ففي الواقع تكشف دراسة مسحية لدراسات سابقة عن اعتبار اضطراب فرط النشاط وضعف الانتباه أحد الاضطرابات المشخصة والأكثر شيوعًا في فترة الطفولة حيث

يؤثر على ٣ أو ٥ ٪ تقريبًا من كافة أطفال سن المدرسة.

قد يشعر الطفل ذو اضطراب فرط النشاط وضعف الانتباه بشعور داخلي من تحرك العالم بسرعة رهيبة، وربما يعاني من مشكلة في الانتباه نظرًا لانشغال ذهنه بأفكار وهواجس متعددة، يمكن أن يعاني الأطفال المصابون بالقلق أيضًا من أفكار وهواجس مستمرة بلا توقف، وقد يبدون فاقدين للانتباه جراء ذلك، وبالمثل ربما يمر الأطفال الذين يعانون من اضطراب فرط النشاط وضعف الانتباه بالاكتئاب أو القلق نظرًا لصعوبة وفائهم بمتطلبات أعمالهم المنقلبة رأسًا على عقب، ركز على احتمالية معاناة طفلك من صعوبة أكبر عن الأطفال الذين في مثل سنه حينما تقرأ التوصيفات الموضحة أدناه وذلك لمساعدتك على توضيح الأمور.



من المهم بشكل خاص تناول عامل الإصابة باضطراب فرط النشاط وضعف الانتباه؛ نظرًا لتأثيره الخطير على قدرة طفلك على التعلم ،والتفاعل الاجتماعي، وتطور بناء مهارات الثقة، والنظام، وإدارة الذات التي سيصبح في احتياج إليها في فترة البلوغ، وبالرغم من ذلك تزيد أهمية عدم القفز للاستنتاجات بدون حقائق مدعمة.

المشاكل الأكاديمية:

يُظهر معظم الأطفال ذوو اضطراب فرط النشاط وضعف الانتباه علامات على تشتتهم أو اندفاعهم في محيط المدرسة، ربما لا يستطيعون الجلوس في مقاعدهم أو التركيز مع المعلم، أو العمل لما يزيد عن بضعة دقائق بدون الحاجة لإعادة التوجيه، ينطبق ذلك على أداء الواجب المنزلي أيضًا، من المعتاد للتلاميذ ذوي فرط النشاط وضعف الانتباه أن يعانوا من مشكلة في إدارة المهام وإكمال الواجب المنزلي وإنجازه، ربما تنظر لذلك أو أحد المقربين لطفلك على أنه كسل أو قلة إنجاز، ولكن الأمر ليس كذلك، لدى الأطفال الذين يعانون من فرط النشاط وضعف الانتباه فروق فردية

فسيولوجية تمنعهم من التركيز، ينعكس التأثير العام في الغالب في الدرجات الضعيفة أو الفشل في إحراز تقدم في المواد الدراسية، غالبًا يظهر الأطفال القلقون الملل وفقد الانتباه أيضًا، وربما يعانون من مشكلة في الواجب المنزلي في حالة شعورهم بالانغماس أو الإرهاق الشديد، عادة يستطيع معلم طفلك أن يخبرك بارتيابه في معاناة طفلك من اضطراب فرط النشاط وضعف الانتباه حينما يصبح السبب الرئيسي لمشكلة طفلك مع العمل المدرسي أو موضع قضية في حجرة الفصل. ضع في اعتبارك إمكانية صعوبة الكشف عن اضطراب ضعف الانتباه واحتمالية تشابهه بشكل كبير مع القلق نظرًا لما ينقصه من عنصر سلوكي لفرط النشاط.

مشاكل السلوك:

قد يعاني الأطفال الذين يعانون من اضطراب فرط النشاط أو ضعف الانتباه أو القلق من مشاكل سلوكية في المنزل أو المدرسة نظرا لمستويات الإحباط العالية، بشكل دقيق لدى الأطفال الذين يعانون من كلا الاضطرابين مشكلة كبيرة في الانتقال بين الأنشطة، ربما يرجع ذلك بالنسبة للطفل ذي اضطراب فرط النشاط وضعف الانتباه إلى صعوبة تنظيم في الأفكار والأفعال وتتابعها، لكن للطفل القلق يرجع ذلك للخوف وترقب الفشل أو مشاعر الخروج عن السيطرة.

نقطة جوهرية:

ربما يقضي طفلك عدة ساعات في كتابة ورقة واحدة ويعجز عن إكمال أي عمل آخر إذا اقترن قلقه بوسواس، يمكن أن يبدو ذلك ككسل أو مماطلة أو اضطراب ضعف الانتباه، ومع ذلك من المهم أن تدرك ذلك، فمثلا احتياج طفلك للكمال، وتخوفه من عدم أداء العمل على النحو الجيد مطلقًا مهما عمل، وضرورة إعادة قيامه به مرة أخرى يدفعه إلى الشعور بالقلق.

المشاكل الاجتماعية:

في الغالب يعاني الأطفال ذوو اضطراب فرط النشاط وضعف الانتباه من مشكلة

في إقامة صداقات والاحتفاظ؛ بها نظرًا لاندفاعهم فما يراه الآخرون كشيء غريب أو تهور، يمكن أن يصبح لدى الأطفال القلقين عادات أو طرق غريبة للتعامل مع الآخرين، حيث تبدو محل لغز أو غير مقبولة من قبل أقرانهم ويتفق ذلك مع ما تم تناوله سلفا عند الحديث عن معاناة الاطفال الذين يتعرضون للنبذ من تقدير ذاتي منخفض أو اكتئاب مما يؤدي لشعورهم بالعزلة واليأس من المستقبل.

الحالة المزاجية:

لقد حددت التطورات في دراسة الحالة المزاجية سمات الأطفال الذين يبدون «غير متوافقين مع الآخرين» تمامًا، ويعد الطفل النشيط اليقظ أحد أكبر الأنماط دلالة التي حددها أخصائي الأطفال.



يشير البحث إلى أن الأولاد المصابين باضطراب فرط النشاط وضعف الانتباه يظهرون صعوبات في الانتباه ونشاطا زائدا بمعدل أربع مرات عن البنات، لكن تزيد احتمالية إصابة البنات أكثر من الأولاد بضعف الانتباه بدون النشاط الزائد، وقد يمثل ذلك مشكلة للبنات اللاتى تم تشخيصهن غالبًا في أعمار متأخرة؛ نظرًا لقلة احتمال إظهارهن لمشاكل سلوكية.

تحدد ليندا بيد الحاصلة على الدكتوراه في (كتاب العيش مع طفل نشيط ويقظ) سمات الأطفال النشيطين اليقظين ـ إضافة لسمات الآخرين ـ بأنها تتمثل فى: النشاط، التيقظ، الذكاء اللامع، السيطرة، الخوف، الانفعال، الاحتياج للانتباه وصعوبة التواصل مع الآخرين، لاحظ تداخل الأعراض مع أعراض الطفل القلق، يتم اعتبار الأطفال النشيطين اليقظين أطفالا موهوبين أيضًا، لذا تأكد من انتباهك للجزء الخاص بالموهبة الواضح أدناه إذا شعرت بوجود تلك السمات لدى طفلك.

التداخل مع الاكتئاب:

يعتبر الاكتئاب اضطراب الحالة المزاجية الذي يمكن أن يسبب لطفلك الشعور

بالتعب أو الحزن أو الوحدة أو الملل أو اليأس أو عدم الدافعية لفترة زمنية ممتدة، لأجل التشخيص العلاجي «الإكلينيكي» للأطفال لابد أن يستمر عرض حالة الاكتئاب لما يزيد عن أسبوعين، ولابد أن يؤثر على الأداء الوظيفي اليومي، أو يصبح تغييرا يلاحظه الآخرون، يرى بعض الباحثين الاكتئاب والقلق كوجهين لعملة واحدة، ويرجع ذلك ـ بشكل جزئي ـ لتضمُن كلتا الحالتين تشتت نفس ناقلات الخلايا العصبية في المخ، إضافة لذلك تتداخل أعراض الاكتئاب والقلق بل قد تتشابه معًا، فعلى سبيل المثال يمر العديد من الأشخاص القلقين بفترات من حالة الاكتئاب أو أي أعراض كئيبة أخرى كالشعور بالذنب ومشاعر الإحساس بعدم القيمة، وعلى الجانب الآخر يمكن أن يمر هؤلاء الذين يعانون من الاكتئاب بحالات من الاهتياج والقلق التي تشابه للغاية أعراض القلق النفسي.

عامل الانفعال الشديد:

من المحتمل بشكل أكبر أن يظهر الأطفال والمراهقون الانفعال الشديد عن إصابتهم بالاكتئاب، نظرًا لعدم قدرتهم دوما على تحديد ونقل مشاعرهم وخبراتهم الداخلية للآخرين، ويمكن أن يصبح من الصعب التقرب للأطفال والمراهقين المنفعلين، نظرًا لما يبدوه من عبوس أو ما يتسمون به من سلبية أو جدال، وغالبًا يصبح الانفعال الشديد أمرا معديا، وقد يتزايد بسرعة ويتحول إلى صراع في حالة استمراره أو شدته.

نقطة جوهرية:

يمكن أن تزيد حدة المشاعر المستمرة للإحساس بعدم القيمة أو الشعور الزائد أو غير المبرر بالذنب لدى كل من الأطفال والبالغين الذين يعانون من الاكتئاب، يمثل الذنب أيضًا عنصرا قويا للقلق، وخصوصًا إذا أصبح الطفل كبيرًا حيث يشعر بعدم قدرته على الوفاء بتوقعات أقرانه ووالديه ومعلميه.

الاعتبارات الجسدية:

يمكن أن يؤثر الاكتئاب والقلق على قدرة طفلك على النوم وتناول الطعام

بانتظام، ويشعر الأطفال المكتئبون بفقد الشهية أو نقص ملحوظ في الوزن أو الفشل في الوصول للوزن المتوقع، بينما يعاني الأطفال القلقون مشكلة فقد الشهية والوزن، ويمكن أن يحدث الأرق المتمثل في صعوبة القدرة على النوم في كل من حالتى القلق والاكتئاب، مما يحد من القدرة على التفكير بوضوح والتركيز واتخاذ القرارات، ومن المحتمل أن يظهر الأطفال القلقون انفعالا سريعا، بينما يشعر الأطفال المكتئبون بالتعب والنعاس بصورة أكبر.

إدمان المواد المخدرة:

يواجه الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب والقلق خطر الاتجاه نحو إدمان الكحول أو المواد المخدرة. يشار لاستخدام المواد الكيميائية لتخفيف الاضطراب العاطفي كـ «المتداوى الذاتي». قد يتعرض المراهقون للجرح بصفة خاصة تحديدا إذا استخدموا الكحول أو المخدرات «كمسكنات اجتماعية»، تحدث بصراحة مع أطفالك عن قيمك وتوقعاتك بشان استخدام المواد الكيميائية، وتنبه للتغيرات المفاجئة في النوم، وتناول الطعام، ومستوى الطاقة والنشاط، واختيار الأصدقاء، حيث يمكن أن تصبح تلك التغيرات جميعًا مؤشرات على إدمان المواد المخدرة.



يعد اضطراب الاكتئاب الجزئي نوعا فرعيا من صور الاكتئاب الذي يشبه بدرجة كبيرة الشعور «بالحمى الخفيفة»، ومن ثم يمكن أن يستمر هذا الاكتئاب الجزئي ويسبب للفرد الشعور بالقلق قليلاً أو الضيق، يقول بعض النظريين: إن هذا النوع من الاكتئاب يمكن أن يحدث نتيجة الحساسية المفرطة لمشاعر وعواطف الفرد أو نزوعها نحو تحمل ما يزيد عن طاقته.

اضطرابات التكيف:

كما ذكر سلفًا من الشائع أن يمر الأطفال بتغيرات في السلوك وانفعال عاطفي عندما يتغير العالم من حولهم فجأة عند الطلاق أو تغيير المدارس مثلاً، بالنسبة للطفل

القلق يمكن أن تصبح تلك التحديات صعبة بشكل خاص له بسبب شعوره بخروج كل من عالمه الداخلي والخارجي عن السيطرة في آنٍ واحد، يمكن أن يشعر الأطفال والبالغون كلاهما باضطرابات التكيف، بل في الواقع تدخل تلك الاضطرابات ضمن قضايا الصحة النفسية الشائعة، والشئ الذى يدعو للقلق في اضطراب التكيف حيث أنه يحدث في فترة تزيد عن ثلاثة أشهر قبل بداية الأعراض السلوكية أو العاطفية، ولاتستمر اضطرابات التكيف عمومًا لفترة طويلة، وتتسم بقابلية التخلص منها خلال ستة أشهر تقريبًا بعد حدوث حالة التوتر الأصلية، ويمكن أن يقترن اضطراب التكيف بالاكتئاب أو القلق أو كلاهما، وتشيع الاضطرابات السلوكية خصوصًا مع الأطفال الذين يظهرون ـ بشكل أكبر ـ مشاعرهم عبر سلوكياتهم،سيتم إبراز الأحداث الشائعة التي قد تسبب للطفل الشعور باضطراب التكيف في الجزء التالي، لذا استخدم النصائح الموضحة لمساعدة طفلك على التكيف إذا شككت في مواجهته لمشكلة في التكيف مع التغيير بشكل أكبر مما ينبغي، ومن ثم لن يصبح قلقه قلقًا حادًّا.

الانتقالات:

يثير الانتقال لمنزل جديد كافة الأسر، ويمكن أن يصبح محل مشكلة للطفل بصفة خاصة إذا اضطر لترك أصدقائه المقربين أو لتغيير المدرسة، تصبح تلك الانتقالات صعبة خصوصًا في سنوات المدرسة المتوسطة حينما يبذل الأطفال جهدهم الشديد لتحديد هويتهم في المستقبل، واختيارهم لقاعدة ثابتة من الأقران، ربما يمثل الانتقال للأطفال الشاعرين أساسًا بالقلق صدمة بالغة، ابذل ما في وسعك إذا شعر طفلك بالقلق لكي تمنحه كافة المعلومات بقدر إمكانك وتجعله يتآلف مع الجيران، ربما يمكنك أن تسير معه إلى الحي الجديد خاصة فى موعد صعود الاطفال سيارة المدرسة أو نزولهم منها، أو عندما تقود سيارتك حول حديقة عامة أو مطاعم قريبة من الحى، وبعد الانتقال احرص على عودته لقضاء بعض الوقت وزيارة الأصدقاء القدامى، وفوق ذلك كله دع طفلك يعلم أن الانتقال ليس أمرًا سهلاً واستمع لمخاوفه، أكد على الخسائر التي سيمر بها، وابحث عن إيجاد طرق لكي ينضم من خلالها في فريق

لكي تتحول لنجاحات.

المرض أو الوفاة في الأسرة:

تعد كل من الأمراض المزمنة أو المفاجئة عوامل قلق شديدة للأسر، وبالطبع يمثل فقدان أحد الأحبة أحد أكبر الأحداث العصيبة التي قد يمر بها الشخص، فعندما تصبح الحياة الأسرية مزعجة أو غير متزنة فذلك قد يهدد استقرار الطفل القلق للغاية، يمكن أن تطور أعراض القلق والشعور بمزيد من الصعوبة مع تحولات النمو مع الطفل التي يقضى فترات زمنية بعيدًا عن والديه نظرا لمكوثه هو أو أحد أفراد أسرته في المستشفى لفترة طويلة.

يتسم المرض والوفاة بالغموض والذعر وخصوصًا مع الأطفال الصغار، يقول الخبراء: إنه من الأفضل منح طفلك المعلومات المتاحة مهما كانت طبيعتها لكن في صورة تناسب مستوى نموه، وتجدر الإشارة إلى أن هناك العديد من الكتب الرائعة والمصادر الأخرى التي يمكن أن تساعد الأطفال الصغار على إدراك أحداث الحياة في مستوى استيعابهم، كما يمثل مقدمو الخدمات الطبية ودور العبادة والأصدقاء والأسرة مصادر دعم رائع أيضًا، ويمكن أن يخففوا من حدة القلق الكامن لدي الطفل والوالدين عند إدارة المرض أو حادث وفاة.

ميلاد أحد الأخوة:

بالرغم من اعتبار ميلاد أحد الإخوة بداية جديدة لكافة أفراد الأسرة، لكنه يمكن أن يصبح وقتًا عصيبًا للأطفال الأكبر خصوصًا عند مرورهم بالقلق فعلا، فيضطرون الآن لقبول مشاركة انتباه الأم والأب، ويمكن أن يشعروا أحيانًا بالوحدة والعزلة عندما ينتبه باقي العالم للمولود الجديد بشكل شديد للغاية، ربما يظهر الأطفال القلقون مشكلة متزايدة مع الانفصال أو الارتداد «فقد مهارات» في إدارة عواطفهم وسلوكهم، والنصائح المفيدة هنا هى التأكد من استمرارك في قضاء وقت فردى مع طفلك، ومشاركته بقدر الإمكان في الأنظمة اليومية الجديدة التي تضعها،

وتجنب أن تحمل الأطفال الأكبر مسئولية رعاية إخوتهم الصغار بشكل منتظم؛ حيث قد يسبب ذلك الغيظ والتوتر بين الإخوة.

حقيقة:

أظهر البحث أيضًا مرور الأطفال ذوي الميلاد الأول بمزيد من مشاعر الذنب والقلق وصعوبات التكيف مع المواقف العصبية نظرًا لوضع توقعات أكبر على عاتق الأطفال الكبار من قبل الأسرة.

الأسر المختلطة:

يعتبر الطلاق والانفصال والزواج مرة أخرى أحداث طفولية تخلق تلقائيا وفرة من المشاعر بما فيها القلق، ويمكن أن تسبب التغيرات الإيجابية (مثل زواج أحد الوالدين من شخص يحبه الطفل بالفعل) الإصابة بالقلق، والطفل القلق لديه مخاوف عامة من المجهول وشك فى توافقه مع الأسرة الجديدة، وهناك مصادر متعددة متاحة على الإنترنت أو في المكتبات أو في دور العبادة أو داخل مجتمع التعليم لمساعدة الأسر المختلطة.

نقاط أخرى موضع اعتبار:

تمثل النقاط التالية قضايا إضافية ترتبط بالأطفال القلقين حيث تستحق الذكر سواء بالنسبة للأطفال الذين يعانون من القلق فعلا أو الذين يشعرون بالقلق، ضع في اعتبارك حينما تقرأ ذلك أن تلك المعلومات تعد خط دفاع ممتاز ضد المرض الذي يصبح مسيطرًا في وقت ما، وهذا يعنى كلما تعرف الأفضل سيساعدك ذلك على إدراك المسار الذي تحتاج له لكي تتعامل مع طفلك الخاص.

- اضطراب التقلص العضلي في نطاق الوسواس القهري PANDAS :

يعتبر مصطلح PANDAS اختصار لاضطراب التقلصات العضلية في نطاق الوسواس القهري المصاحبة للأمراض المعدية العقدية، بالرغم من ندرة معرفة هذا

المصطلح إلا أنه يستخدم لوصف الأطفال ممن تطور لديهم اضطراب الوسواس القهري أو اضطراب «تقلصات عضلية لا إرادية مثل متلازمة توريت(خلل عصبي وراثي ينشأ منذ الطفولة المبكرة).

تزيد تلك الأعراض من الأمراض العقدية المعدية التالية: التهاب الحلق والحمى القرمزية، وغالبًا لديها تقديم شديد أو مفاجئ،ويشاع الشعور بالكآبة وقلق الانفصال في نطاق الوسواس القهري.

ـ اضطراب التحدي والمعارضة:

يرمز ODD لاضطراب التحدي والمعارضة، فالطفل الذي يعاني من اضطراب التحدي والمعارضة يقاوم أو يرفض أوامر أفراد السلطة، ويتسم عمومًا بالسلبية والعدائية والجرأة، والأطفال ذوو اضطراب التحدي والمعارضة مولعون بالجدل ونازعون للغضب الشديد واللوم والغيظ والضغينة والحقد، إضافة لذلك قد يضايقون الآخرين عن عمد، ويمكن أن يصبحوا سيئ الخلق ويضايقوا ذاتهم بسهولة، أحيانًا يخمد القلق تحت الرماد بالرغم من اعتبار الشخص الغاضب بداية لاضطراب التحدي والمعارضة بشكل واضح، وقد يعاني الأطفال ذوو اضطراب التحدي والمعارضة من الاكتئاب أو أي أمور أخرى تتعلق بالحالة المزاجية، والتي ينبغي تقييمها بشكل كامل كسبب واضح للخروج عن السلوك المأمول، فعلى سبيل المثال ربما يرفض الأطفال القلقون الذهاب للمدرسة وهو سلوك يشبه سلوك التحدي بينما هو في الواقع سلوك ينم عن الخوف.

الإعاقات المختلفة:

يميل الأطفال ذوو الإعاقات البدنية أو الحالات المرضية الصحية المزمنة «مثل أنواع الحساسية الشديدة أو الربو أو السكر وهكذا» للشعور بالقلق نظرًا للإرهاق العاطفى الزائد من متطلبات الجسد البدنية، إضافة إلى ذلك يمكن أن تؤدي بعض الأدوية المستخدمة في الأمراض المزمنة إلى آثار جانبية منها القلق أو الاكتئاب، كما

يمكن أن يشاع النبذ الاجتماعي ويصعب إشباع احتياجات الطفل المحددة. ويصبح العلاج الجماعي هو سبيل الأطفال الذين يشعرون باختلاف عن الآخرين نظرًا لشعورهم بإحساس الانتماء والمساندة في ظل هذه الظروف، مما يساعدهم على تقليل القلق أو الاكتئاب المرتبط بحالتهم المرضية، تفحص الأمر مع طبيب طفلك لكي ترى إمكانية معرفته بمجموعات أو منظمات قد تساعدكما .

هل طفلي موهوب؟

رأيت في الفصل الرابع أن الموهبة تشبه الابتكار في التعقيد وصعوبة قياسها لما تتميز به من أبعاد متعددة وتأثيرها على جوانب عديدة في حياة طفلك، عمومًا قد يظهر طفلك العديد من علامات النشاط واليقظة في حالة تمتعه بموهبة، وربما يشكي من شعوره بالملل وإحساسه بالسأم من المدرسة، كما يمكن أن يرفض «أداء العمل المعقد» الذي يتطلب قليل من الجهد الابتكاري، كما يمكن أن ينام قليلاً أو يقرأ أو يرسم أو يرغب في فرصة لكي يصبح مبدعًا بشكل أكبر عند أداء الواجب المنزلي أو مهامه، أحيانًا يمكن أن ينتاب الأطفال الموهوبون القلق أو النزعة للكمال أيضًا، وربما يظهرون تحمل منخفض للإحباط عند عدم توافق قدراتهم مع ما تبتكره أذهانهم دومًا، توجد مصادر عديدة للأطفال الموهوبين في المدارس وفي المجتمع، حاول في المنزل أن تتيح الفرصة للعمل الذى يتطلب التركيز والوقت غير المحدد وتذكر أن تساعد طفلك أن يهدأ إذا بدا عليه التركيز الزائد أو الإثارة المفرطة أو النزوع البالغ للكمال.

تغيرات النمو «الارتقاء»:

يتعلم طفلك وينمو ويتغير بشكل مستمر، يعتبر ذلك عملاً شاقًا ويمكن أن يواجه الأطفال عوائق في مراحل محددة من ارتقائهم، تتناول الأجزاء التالية بعض الفترات الصعبة بشكل خاص للأطفال، ألق نظرة أخرى من جديد على الجزء الخاص باضطرابات التكيف كمرجع إذا شعرت بوجود مشكلة لدى طفلك في جانب معين بشكل أكبر عن معظم الأطفال في مثل عمره، قد تحتاج للنظر في إحدى مشاكل القلق

المحتملة إذا لم يتكيف بشكل جيد بعد مرور أسبوعين أو أربعة أسابيع.

دار الرعاية:

يمكن أن يسبب الانتقال لدار رعاية جديدة قلقا للطفل، خصوصًا إذا تضمن ذلك الانتقال لمنزل أو مدرسة جديدة وبالتأكيد يشعر بذلك حتى الأطفال المتكيفين بشكل جيد، ويمكن أن يصبح وضع الطفل في دار رعاية جديدة للمرة الأولى أحد أكبر الأيام صعوبة للوالدين، حاول أن تتناقش مع طفلك يوميًّا بعد إحضارك له من دار الرعاية لكي تسهل الانتقال، وأرسل بعض الأشياء المريحة الصغيرة بناء على عمره، مثلا صورة تجمع كلاكما أنت وطفلك، أو لعبة جيب صغيرة، أو حيوان محنط، أو بطانية، تذكر أن تستمر في اتصالك مع القائم على رعاية طفلك بصفة منتظمة لمتابعة تكيفه ومناقشة أي أمور تهم أيا منكما، عمومًا يمكنك أن تطمئن من أداء طفلك على نحو جيد في المحيط الجديد إذا بدا سعيدًا عندما تحضره في نهاية اليوم وتواقًا للعودة في اليوم التالي.

دار الحضانة:

يمكن أن تصبح فترة ما قبل المدرسة فترة صعبة للأطفال والوالدين على السواء، ربما تصبح تلك الفترة أحد المرات الأولى التي تبتعد فيها أنت وطفلك عن بعضكما البعض لما يزيد عن بضع ساعات، إذا لم يذهب لدار رعاية من قبل، يمكن أن يؤثر تركك له مع الغرباء على استقراره حتى عند اختيارك لدار حضانة تثق فيها، ولكي تقلل من قلق طفلك حاول أن تضع نظاما يوميا قبل وبعد المدرسة، واطلب من القائم بالرعاية أن يلتزم به، وحينما تقل طفلك في سيارتك، أو تحضره في الوقت المحدد، فإن ذلك سيجعله لايشعر بالتوتر أو العصبية أثناء تلك الانتقالات.

نقطة جوهرية:

تعد المقتنيات المتنقلة أشياء ذاتية ذات معنى حيث تمثل أحد الوالدين أو مانح الرعاية للطفل عند غيابه، يعتبر الدب الدمية أو لعب الأطفال أو البطانية أمثلة كلاسيكية على ذلك حيث

يصطحبها الطفل معه إلى سريره كل ليله، بالنسبة للطفل القلق يمكن أن يصبح استخدام المقتنيات المتنقلة ذا أهمية عندما يبتعد هذا الطفل عن المنزل، مثل الذهاب لمنزل الجد أو الجدة أو معسكر صيفي.

روضة الأطفال:

قد يصبح الانتقال لروضة الأطفال أول علامات معاناة طفلك مع قضايا مقلقة، ولا يمكن القول بان بدء الذهاب لروضة أطفال مهمة سهلة بالنسبة لهم، يواجه الأطفال قضاء المزيد من الساعات بعيدًا عن المنزل مع مجموعات أكبر من الأطفال، واستقلال سيارة المدرسة، ومزيدا من البالغين الذين يوضحون لهم مكانهم وما يقومون به عند بدء خبراتهم الرسمية المدرسية، وفى ذلك الوقت يمكن أن يتألم الأطفال ذوو قلق الانفصال، حاول أن تحافظ على اتباع النظام نفسه في المنزل، وتحدث مع طفلك بانتظام لكي تدعمه وتشجعه، وربما يكون من المفيد أن تبحث الأمر مع معلم طفلك أو تعرض عليه المساعدة في حجرة الفصل في حالة معاناة طفلك من الانفصال.

الانتقال للمدرسة المتوسطة:

ينتقل العديد من الأطفال لمدارس أكبر مع أطفال غير مألوفين أثناء المدرسة المتوسطة، وتزيد متطلبات المسئولية والتحفيز الذاتي أكاديميًّا، وتصبح النتائج في الغالب محبطة أو مؤلمة أو عاطفية وفي بعض الأحيان هزلية، ومع ذلك من المهم للغاية ألا تقلل من قدر اهتمامات طفلك ومعاناته مع الأصدقاء، واختياره كيفية قضائه لوقت الفراغ والملابس والموسيقى، يستفيد العديد من الأطفال القلقين في هذا العمر من الناصح المخلص أو الأخ الأكبر أو المعالج النفسي حيث أنهم يأتمنون هؤلاء على منحهم مخاوفهم.



تحذير:

يمكن أن يصبح سن المدرسة المتوسطة «الصف الخامس أو السادس وحتى الصف الثامن» أحد فترات الاضطراب الشديد

للأطفال وحتى هؤلاء ممن لا يعانون من القلق، يسبب البلوغ تغييرات جسدية، تتضمن تزايد الهرمونات ونمو العقل والأجهزة العاطفية، كما تجلب الحياة مطالب جديدة للوعي الاجتماعي والذاتي والمسئولية.

الخجل والانطواء

يعد الانطواء والخجل قضايا تتعلق بالحالة المزاجية تمامًا مثل سمات الطفل الموهوب أو النشيط اليقظ، كما تم إيضاح ذلك أعلاه، أحيانًا يصعب تحديد اتسام الطفل بالخجل أو الانطواء أو شعوره بالقلق البالغ، قد يشير الاجتناب المستمر للأنشطة أو فرص التعرف على أشخاص جديدة حيث ستحتاج على الأرجح أن تضع تلك القضايا بمزيد من العناية لكي تستبعد الخجل أو القلق الأساسي.

ما هو الخجل؟

غالبًا يستخدم مصطلح الخجل لوصف هؤلاء الذين يتجنبون «الابتعاد خجلاً» التواصل مع الآخرين، قد يريد الشخص الخجول أن يصبح اجتماعيًّا لكنه قد يشعر بأعراض جسدية من القلق؛ مما يجعل التفاعل مع الآخرين غير مريح، يعد الخجل سمة شخصية بالفعل ويمكن أن يصبح له مزايا إيجابية، في الغالب يصبح الأشخاص الخجولون مستمعين جيدين يتسمون بالحساسية والتعاطف وسهولة الاقتراب منهم، لتحديد تلك القضية راقب طفلك أو ابنك المراهق في المحيطات الاجتماعية، وتمعن في قدرته على التواصل بالعين أو الإنصات بأدب، وجه انتباها خاصا للجزء الخاص بالخوف المرضى الاجتماعي في الفصل السادس إذا بدا تفاعل طفلك مع الآخرين مؤلمًا أو حينما يتجنب فرص التفاعل الاجتماعي بشكل معتاد.

ما هو الانطواء؟

يرتبط الانطواء بشدة بالخجل، لكن لا يشعر الأشخاص الانطوائيون عمومًا بعدم الارتياح في المواقف الاجتماعية، لكن ببساطة يفضل هؤلاء بدلاً من ذلك قضاء الوقت في عزلة وإعادة بث المهمة من خلال قضاء الوقت بمفردهم، غالبًا تتسم

الأشخاص الانطوائية كالأفراد الخجولة بالانتباه والاستبطان الشديد، فى بعض الاحيان من النموذجي للمراهقين أن يبدوا انطوائيين؛ حيث إنهم يقضون ساعات في غرفهم للعب أو للتزيين أو الاتصال بالأصدقاء، قد تحتاج سمة الانطواء، إذا شككت في ارتباط انطواء طفلك بالقلق من المطالب الاجتماعية أو المطالب الأخرى فأنت فى حاجة لمزيد من البحث والكشف للتحقق من سمة الانطواء.

ما هو الانبساط؟

يعد الشخص الانبساطي هو الشخص الذي يبتهج عند تواجده بين مجموعات أكبر من الناس، وتبث همته من جديد من خلال اتصاله مع الآخرين عن تواجده مع ذاته وحيدًا، أحيانًا يمكن أن يبدو الأشخاص المنبسطون كمركز الحياة للمجموعة لكنهم يحتاجون ببساطة لمستوى أعلى من الاتصال الاجتماعي عن أقرانهم الانطوائيين، من الممكن أن يعاني الأشخاص المنبسطون الذين يبدون واثقين وأذكياء في الخارج من القلق، وإذا مرَ طفلك بانهيارات عصبية متكررة بعد التجمعات الاجتماعية، أو ثاورك الشك بأنه «ممثل رائع» ،فابحث عن قضية القلق المرتبطة بطفلك.

الطفل ذو النشاط المفرط:

كما ذكر في الفصل الأول يهتم المحترفون والوالدان حاليًا بإظهار أطفالهم لنشاط مفرط، ومع ذلك يحرص الباحثون على مناسبة النشاط المعد مع الأطفال حيث يتمثل الهدف في توازن الوقت المحدد مع وقت الفراغ، بشكل خاص إذا كان طفلك يعانى من القلق فمن الضرورى الإحساس بكيفية التعامل مع متطلبات جدوله الزمني؛ لكي تساعده على التخلص من هذا الشعور بإغماره بالمهام والأعباء المتعددة، وعلى العكس يعاني بعض الأطفال القلقين من مشكلة مع الوقت المحدد نظرًا لصعوبة اختيارهم للأنشطة وإقدامهم عليها، لذا قد تحتاج لتدريب طفلك قليلاً على كيفية تحديد خطة لنفسه، ستساعدك النصائح الموضحة أدناه على تحديد ما إذا كنت تتسم أنت وطفلك بالبرمجة المفرطة.

علامات النشاط المفرط لدى طفلك:

تتضمن العلامات التي يظهرها طفلك المبرمج بشكل مفرط الإجهاد المتكرر، ومقاومة أو رفض القيام بالأنشطة، والشكوى من عدم الشعور بمتعة الأنشطة، الآلام والأوجاع والانفعال الشديد المتكرر، والشعور المستمر من عدم كفاية الوقت، والقلق.

ربما يحين الوقت للتحدث مع طفلك بصدق عن كيفية تخفيضه للنشاط في حالة مروره بما يزيد عن أحد العلامات الموضحة أعلاه بصفة منتظمة.



حينما تراقب تفاعل طفلك مع الآخرين كالمعلمين والأصدقاء والأسرة، ويبدو مشتتًا وفاقدًا للتركيز أو ليس على طبيعته، فقد يشير ذلك أن الوقت قد حان للبدء في تقييم الجدول الزمني لطفلك وقدرته على التكيف، يمكن أن ينطبق الأمر نفسه على استجاباتك لمطالب جدولك الزمني.

علامات احتمالية اتسامك بالنشاط المفرط:

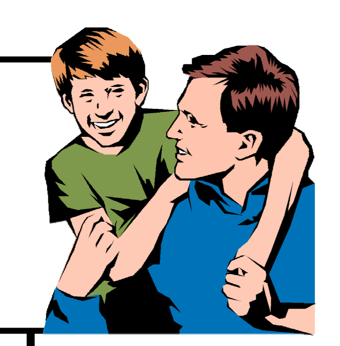
قد تشعر كوالد لديك نشاط مفرط بأي من المشاعر المذكورة أعلاه، تتضمن بعض الأسئلة الإضافية التي توجهها لذاتك الآتي: هل أشعر بمتعة في قضائي حوائجي بالسيارة حيث أتنقل من نشاط لآخر؟ هل أتغاضى عن تناول الوجبات أو أتناول الطعام أثناء القيادة؟ هل يسنح الوقت لتجمعنا كأسرة؟ هل أحدد وقتا للهوايات ووقتا الفراغ؟ هل أنام على نحو جيد؟

بناء على إجاباتك عن تلك الأسئلة قد يحين الوقت لكي تضع في اعتبارك أن تقلل قدر النشاط الذي تقوم به أنت وطفلك، أحيانًا يمكن أن يؤدي التخلص من التزام واحد فقط إلى التقليل من شدة التوتر، مما يساعد الفرد على الهدوء بشكل أسهل قليلاً، وعليك أن تسمح للطفل القلق بأن يختار ما يود حذفه من أجل تعظيم إحساسه بالسيطرة.

❊ ❊ ❊

الفصل السادس

الأنواع الشائعة للقلق عند الأطفال



وفقًا للجمعية الأمريكية للطب النفسي والأكاديمية الأمريكية للطب النفسي للأطفال والمراهقين يوجد سبع فئات للقلق. سيركز هذا الفصل على الاضطراب الهلعي والرهاب واضطراب القلق العام (GAD) والاضطراب الوسواسي القهري (OCD) واضطراب الكرب التالي للصدمة (PTSD) ولن يستعرض اضطراب القلق على خلفية الحالة الطبية العامة أو الأساس المحدث لاضطراب القلق. بالإضافة لهذا ستجد معلومات عن قلق الانفصال والفزع الليلي لأنهما شائعان جدًا في الأطفال. إن وجدت بعض أعراض الاضطرابات هذه منطبقة على طفلك فهذالا يمثل تشخيصا، وإنما يمثل دليلا لإعلامك ما إذا كان هذا وقت الذهاب لطبيب أو أخصائي علاج مؤهل.

اضطراب قلق الانفصال

الطفل الصغير الذي يصاب بالهلع من الأشخاص والأماكن الجديدة طفل طبيعي، ولكن الاستمرار في الخوف الشديد من أن شيئًا سيحدث لشخص يحبه،

ويتوقف عن الأنشطة الطبيعية يمكن أن يعد علامة على مشكلة كبيرة، يصيب اضطراب قلق الانفصال حوالي ٤ ٪ من الأطفال في الأعمار ما بين السادسة والثانية عشرة، وتبين الأبحاث أنه غالبًا ما ينجح العلاج.

عوامل يجب وضعها في الاعتبار

العوامل البيئية والمزاجية التي تميز الطفل الذي يعاني من اضطراب قلق الانفصال هي الارتباط الشديد بالأسرة والخجل المخيف الذى يفوق الحد بالنسبة لطفل، وخجل أو سلبية البنات من سن الثالثة حتى الخامسة، أو الوالد غير المطمئن الذي لديه صعوبة في التواصل مع الأطفال.

العملية الارتقائية

عند ولادة طفلك ربما لاحظت أنه يتكيف مع الجديد من البيئة والناس بسهولة، وهذا نموذجي جدًّا بالنسبة للأطفال في سن ستة شهور أو أقل، في الحقيقة فيما يتصل بالأطفال فإن الآباء هم الأكثر قلقًا عند ترك الأطفال مع جليسة أو في بيئة جديدة، ويحدث قلق الانفصال الطبيعي فيما بين سن الثمانية شهور وسنة على الرغم من أن بعض الأطفال يمرون بهذه المرحلة فيما بعد بين سن الثامنة عشر شهرًا وسن السنتين ونصف، وبعضهم ربما لا يمرون بها على الإطلاق، وفى أثناء هذه الفترة ربما تجد نفسك لا تستطيع مغادرة الحجرة لدقائق، حتى ولو لم ينزعج أويغضب طفلك.

فكرة أساسية

بعض الدرجات من قلق الانفصال تعد طبيعية في سن ما قبل الدراسة، ويعد تعلق الطفل بالأفراد الذين يحبهم علامة صحية، إذا تخطى الضيق ثلاث أو أربع دقائق يكون هذا علامة على نشأة اضطراب القلق، ويكون هذا هو وقت النظر بشكل أكثر قربًا إلى سلوكيات أخرى ربما تشير إلى القلق.

يمكن أيضًا أن يظهر قلق الغربة فى أثناء هذه الفترة؛ فعندما تتعلق طفلتك بك، وتبدو عيناها الواسعتان المرعوبتان وكأنك ستضعها طعامًا لديناصور إن فكرت في

تركها لشخص آخر،فاعلم أن هذا قلق الغربة، ومع مرور الوقت تتعلم طفلتك الشعور بالأمن والأمان في أنك ستعود بالفعل، وأنها ستعود إليك ومن ثم ينتهي القلق عادةً. تبدأ القلق عندما تستمر طفلتك في الخوف المفرط المبالغ فيه مع بداية دراستها الابتدائية.

الأعراض

سيبحث طبيبك أو معالجك عن ثلاثة أعراض على الأقل من التي سنعرضها فيما بعد، والتي يجب أن تبدأ قبل سن الثامنة عشر وتستمر لما لا يقل عن أربعة أسابيع، وتسبب ضيقا شديدا للطفل، ولابد أن تتداخل مع الوظائف الأكاديمية والاجتماعية، وألاتكون هذه الأعراض ناجمة عن أي قلق أو اضطراب نفسي آخر:

-
- قلق من فقدانك أو إصابتك بأى مكروه.
- قلق مستمر من بعض الأحداث السيئة مثل اختطاف يفصل بينكما.
- نفور متكرر من الذهاب لأى مكان حتى وإن كان للعب مع الأصدقاء أو لمشاهدة التلفاز فى حجرة أخرى غير التى تكون متواجد بها.
- قلق مستمر من التواجد وحيدا داخل أو خارج المنزل.
- قلق مستمر من التواجد وحيدًا داخل أو خارج المنزل.
- نفور من الذهاب للنوم أن لم تكن بقربه.
- صعوبة في النوم بدونك أو الاستيقاظ من النوم على كوابيس البعد عنك.
- شكوى جسدية متكررة مثل وجع المعدة أو الغثيان أو الصداع عند البعد عنك أو توقع البعد عنك.

عوامل المخاطرة

قلق الانفصال يمكن أن يشبه الاكتئاب أو يتطور إلى اكتئاب؛ لأن طفلك ربما يكون منعزلا وحاد الطبع ولديه صعوبات في النوم وصعوبة في التركيز، إن خبرة مروعة أو شيئا ما سمع عنه طفلك - كاختطاف طفل أو حريق – يمكن أن تؤدى إلى

أعـراض قلـق الانفصـال، لكـي يكـون طفلـك قـادرًا عـلى الـتخلص مـن مشـاعر قلـق الانفصال من الضروري الإحساس بالأمان في عالمه، والثقة في أشخاص آخـرين غـير والديه، بجانب الفهم أنه حتى إن تركه والداه فسيعودان، عند حدوث خلل في القدرة على الارتبـاط في الطفولـة مـن خـلال التبنـي أو المـرض أو العـودة للعمـل، يمكـن أن يتعـرض الطفـل لظهـور هـذا الاضـطراب، تشـير بعـض الدراسـات إلى أن الأطفـال والمراهقين الذين يعيشون في أحياء خطـيرة ربـما يكـون تشـخيص حـالتهم باضـطراب قلق الانفصال غير صحيح بالرغم من أنه من الطبيعى خوفهم من مغادرة المنزل.

اضطراب الهلع

إن كان يعـتري طفلتـك خوفـا مبـالغ فيـه بـين الحـين والآخـر بشـكل غـير متوقـع ومتكرر فربما تعاني من اضطراب هلع، تحدث نوبـة الهلـع بسرعـة جـدًّا وبشـكل حـاد، وتصل إلى قمتها في عشر دقائق، إن إصابة الأطفال باضطراب الهلع ليس شائعًا ولكنه غالبًا ما يصيب الأشخاص بدءا من نهاية مرحلة المراهقة حتى منتصف العمر.

الأعراض الجسدية:

حتـى تشـخص حالـة طفلتـك بأنهـا اضـطراب هلعـي يجـب أن تكـون تعرضـت لنوبات هلع متكررة مصحوبة على الأقل بحادث عرضي واحد، متبوعًا بشهر من قلق مستمر من نوبات مستقبلية، تعرف هذه النوبات ببدايتها الواضحة ووصـولها الـذروة في عشر دقائق مع وجود الحاجة للشعور بالخطر الـداهم، بالإضـافة إلى أربعـة أو أكثـر من الأعراض التالية:

- خفقان وآلام في الصدر.
- ارتجاف أو ارتعاش أو دوخة.
- صعوبة في التنفس.
- غثيان أو آلام في المعدة.
- اختناق المشاعر.
- خوف من فقد السيطرة أو الموت.

- تنميل ونغز خفيف.
- قشعريرة أو عرق أو ارتفاع مؤقت لحرارة الجسم.
- التوهم.

يمكن أن تصاحب اضطرابات التعلم اضطرابات الهلع، ويجب ألا يتم إغفالها، إن كان طفلك يعاني وقتًا عصيبًا مع المدرسة فربما لا يكون بسبب هلعه فقط، إذا استمرت رغبة طفلك في عدم الذهاب للمدرسة بعد رؤية الطبيب ومعالجة اضطراب الهلع، ربما يشير هذا إلى اضطرابات التعلم التي لم يتم تشخيصها.

عوامل المخاطرة

بينما يعاني ١٠٪ من الأطفال من نوبة هلع واحدة على الأقل، يتطور الوضع بالنسبة لـ ١ إلى ٢ ٪ فقط إلى اضطراب هلع، ومن ناحية أخرى فإن تجربة الهلع مفزعة جدًا لدرجة أن طفلك ربما يعيش مفزوعا من التعرض لنوبة أخرى، حتى إنه أيضًا ربما يذهب لحد بعيد لتجنب هذه المواقف التي ربما تتسبب في نوبة أخرى، ويمكن أن يسبب هذا رغبة البقاء في المنزل، وعدم الذهاب إلى المدرسة، وللقلق عند الانفصال عن الأبوين، عامل خطر آخر هو تجنب المدرسة، فكما رأينا في الفصل الثالث يمكن أن يكون التعامل مع تجنب المدرسة معقدا وصعبا جدًا؛ ولذلك يكون من الأفضل التدخل مع أول مؤشرات المشكلة.



يوجد عنصر جيني في نوبات الفزع مثل اضطرابات القلق الأخرى، حيث توصل الباحثون إلى أنه عندما تعاني الأم من اضطراب هلعي يكون أبناؤها أكثر عرضة له بنسبة أربع إلى سبع مرات .

يظهر لدى العديد من بين هؤلاء المراهقين الذين يستمر معهم اضطراب الهلع حتى يصلوا لمرحلة البلوغ صعوبات نفسية أخرى، وتبين الإحصائيات أن حوالي النصف يظهر لديه إما رُهاب الأماكن المفتوحة أو اكتئاب، وإما الاثنان معًا، ونسبة

٢٠٪ يقومـون بمحـاولات انتحـار أو تعـاطي الكحـول والمـواد المختلفـة، هـذا الاضطراب يمكن أيضًا أن يتسبب في اعتقاد طفلك بأنه مريض ومن ثم يذهب غالبًا إلى الطبيب، ويظهر اعتلالاً اجتماعيًّا خطيرًا.

إن الطبيعـة العشـوائية لنوبـات الهلـع قويـة ومُحيرة؛ حيث إنه لا وجـود لسبب خارجي يدعو لهذا القلق، لذلك فإن طفلتك تبدأ التفكير في أن هناك شيئا ما خطأ داخل جسمها، وعدم معالجة هذه النقطة سيتسبب في توقف طفلتك عن أكثر الأنشطة، خاصةً التي يتطلب القيام بها الخروج من المنزل؛ خوفًا من حدوث الهلع.

سؤال:

سؤال؟؟هل تشعر طفلتك المراهقة بالقلق عند افتراض زيارتها لمنزل شخص آخر؟

رُهاب الأماكن المفتوحة هو تجنب مواقف أو أماكن معينة، ويحدث هذا عندما لا يستطيع طفلك الذهاب فيما وراء المحيط الآمن والمعروف بسبب الخوف الشديد، والقلق من عدم استطاعته الحصول على مساعدة أو الهرب، هذه الحالة تتطور سريعًا لذلك حاول الحصول على مساعدة بأقصى سرعة.

يتداخل رُهاب الأماكن المفتوحة مع الاضطراب الهلعي

يمكن أن يتطور اضطراب الهلع إلى رُهاب الأماكن المفتوحة، فالخوف غير العقلاني لطفلك من التواجد في أماكن يشعر أنه محاصر بها أو غير قادر على الهرب منها، يمكن أن يتسبب في شعوره بوجوب البقاء في المنزل حتى يستطيع إبقاء حالة الهلع بعيدًا، عدم معالجة هذه الحالة سيؤدي إلى تطور هذه الحالة إلى الأسوأ.

الرُهاب الاجتماعي

الرُهاب الاجتماعي معروف أيضًا كاضطراب القلق الاجتماعي (SAD)- لا تخلط بينه وبين الاضطراب الوجداني الموسمي الذي يعرف بنفس الاختصار (SAD)- يتم تشخيص هذه الحالة عندما تعاني طفلتك خوفا مستمرا من الأداء أو

التحدث أمام الآخرين فى المواقف الاجتماعية، خاصة في حالة كونها محاطة بأشخاص غير مألوفين بالنسبة لها، ربما تكون طفلتك مذعورة من أن تنقد أو أن يحكم عليها بقسوة أو أن تحرج. يعاني طفل من كل خمسة وعشرين طفلاً من الرهاب الاجتماعي، ويبدو أن حظ الإناث من الرهاب الاجتماعي أعلى مرتين من الذكور، على العكس تظهر العينات المعملية إما تساوي النسبة في الجنسين أو زيادة نسبة الذكور. يشغل الأطفال - خاصة المراهقين- بالهم بكيف يبدون مقارنة بأصدقائهم، ولذلك يعد بعض الخجل عاديا، يُشخص اضطراب القلق الاجتماعي عندما تكون الأعراض شديدة، يمكن أيضًا أن يفاقم الآباء خطورة اضطراب القلق الاجتماعي إذا كانا خائفين أو منعزلين أو خجولين أو إن كانا يكافئا السلوك الخواف للطفل بلا قصد منهما.

الأعراض

حتى يتم تشخيص حالة طفل ما بأنها رُهاب اجتماعي، يجب أن تستمر الأعراض على الطفل لمدة لا تقل عن ستة أسابيع؛ حتى يمكن تمييزها عن حالات عدم الراحة الاجتماعية قصيرة الأمد التي يعاني منها معظم الأطفال في المواقف الجديدة، فلا توجد علامة واحدة فقط تشير إلى أن هذا الطفل لديه رُهاب اجتماعي، ولكن ربما يكون اضطراب القلق الاجتماعي في الصورة إن كان طفلك يعاني العديد من الأعراض التالية:

- الخوف من تدقيق الناس النظر إليه في المواقف الاجتماعية.
- تجنب المواقف إلى تثير الخوف.
- البكاء والتعرض لنوبات غضب، والارتباط والشعور ببرد شديد في مواقف اجتماعية محددة.
- الشكوى من المرض لتجنب الذهاب إلى المدرسة.
- الشعور بعدم الرغبة في أو بعدم القدرة على المشاركة في الأنشطة المدرسية، مثل المشاركة مع الفصل مجموعات المشاريع، القراءة أمام الفصل، ورفع اليد.

- منعزل في الملعب، شاعر كأنه خارج المجموعة وليس ملتحقا بهم، لا أصدقاء لديه، أو لديه صديق أو اثنان على الأكثر.

حقيقة:

أربعة من كل عشرة تقريبًا أو نسبة ٤٣٪ من الأطفال الذين يعانون من الرُهاب الاجتماعي يرفضون الذهاب إلى المدرسة بسبب القلق، إن كان طفلك يرفض الذهاب إلى المدرسة، أو يذهب ومن ثم يقضي أغلب الأيام في حجرة الممرضة، فإن هذا هو الوقت لطلب مساعدة من أخصائي نفسي أو من الممكن طبيب نفسي.

عندما تواجه طفلتك شيئا ما فإنها تخاف، وربما تعاني أعراضا جسدية مثل احمرار الوجه والتعرق والدوخة وخفقان القلب بسرعة وتوتر العضلات وجفاف الفم وارتعاش وغثيان، هذه الأعراض توضح أن هذا قلق، وربما حتى مع مرور الوقت تؤدى هذه الأعراض إلى القلق.

عوامل المخاطرة

إن كان طفلك يعاني من رُهاب اجتماعي فربما يكون لديه مشاكل في التحدث بصوت عالٍ في الفصل، وفي خلق أو الاحتفاظ بصداقات، كما يكون لديه مشكلات في اجتياز الامتحانات، أو مجاراة العمل المدرسي، كما أن احتمال الرسوب وارد، ولا يشعر بالقدرة على مراجعة الواجب المنزلي، بالإضافة إلى الشعور بالعزلة، وربما تلاحظ أيضًا خوفه من ملاحظة الآخرين لقلقه، ومن ثم الاعتقاد بأنه ضعيف أو غير ناضج، ربما يخشى طفلك من أنه سيغمى عليه، أو سيفقد السيطرة على أداء أمعائه أو مثانته، أو أنه لن يكون قادرًا على التركيز. وفقًا للرابطة العالمية للطب النفسي فإن الذين يعانون من الرُهاب الاجتماعي يكونون على الأرجح ـ في أكثر الأحوال ـ عزّابا وحاصلين على مستوى تعليمي منخفض، ويفكرون في الانتحار أو يقوم به بالفعل، كما أنهم يعيشون على الكفالة الاجتماعية، أو معاش عجز، بالإضافة إلى أنهم يعانون من اضطرابات نفسية أخرى، ويدمنون الكحوليات والمخدرات، كما أن تاريخ العمل

الخاص بهم غير طبيعي.

وكما ترى الآن أنه من الضروري علاج الرُهاب الاجتماعي في الأطفال، لقد كشف الباحثان(بيديل وتيرنر) عن طريقة جديدة للأطفال الخجولين تدعى تدريب الفاعلية الاجتماعية، بدلاً من استكشاف قضايا الطفولة الضمنية المؤدية لخجلهم، أو وضعهم تحت العلاج حتى يريا ما إذا كانت الأعراض ستزول أم لا، فإنهما يساعدان الأطفال على تنمية مهاراتهم الضرورية للتعامل مع المواقف الاجتماعية بكفاءة، وبعد انقضاء اثني عشر أسبوعًا أظهرت الدراسة أن ثلثي الأطفال لم يعودوا خجولين أو خائفين اجتماعيًّا، وفي ستة شهور زادت فاعلية تدريب المهارة إلى نسبة ٧٥٪.

اضطراب القلق العام

اضطراب القلق العام في الأطفال يدعى أيضًا اضطراب القلق الزائد، إن الأطفال والمراهقين الذين يعانون من اضطراب القلق العام لديهم اهتمام وقلق مفرط من الماضي والمستقبل، كما أنهم يبحثون عن الأسوأ في المواقف، وغالبًا ما تكون لديهم مخاوف غير متناسبة مع ما يمكن توقعه، يصيب اضطراب القلق العام نسبة من ٣٪ إلى ٥٪ تقريبًا من الأطفال في الأعمار من السادسة حتى الحادية عشرة. بدءًا من فترة المراهقة لما بعدها، ويفوق البنات عدد البنين في هذه الحالة بنسبة اثنين إلى واحد تقريبًا، و٥٠٪ من البالغين المشخص مرضهم كاضطراب قلق عام يصابون به خلال فترتي الطفولة والمراهقة.

أسبابه :

يمكن أن يرتبط اضطراب القلق العام بالنشاط المفرط للغدة الدرقية، أو القصور في هذه الغدة يمكن أن يسبب أعراض مرتبطة بالقلق، والأطفال المرضى بأمراض مزمنة مثل السكر أو ضغط الدم المرتفع يمكن أن يكونوا أيضًا عرضه للقلق، يبدأ هذا الاضطراب ببطء، ومن ثم يتسلل لطفلك في فترة قصيرة، ولذلك كان من الصعب على الباحثين تحديد أسباب محددة.

الأعراض

يمكن أن يكون طفلك مليء بالشك في نفسه مما يجعله يشعر بعدم القدرة على السيطرة، كما يمكن أن يكون ناقدًا لنفسه بشكل فظيع، وربما يكون مشغول البال بأن يكون دقيقا ومتزمتا في القيام بالأشياء كما ينبغي، الأطفال الذين يعانون من اضطراب القلق العام لا يكون الخوف والقلق عرضيا بالنسبة لهم؛ فالاضطراب ينتشر طوال يومهم وفي كل شيء يقومون به- العمل المدرسي، المظهر، المال، الأصدقاء وصحتهم والمستقبل والماضي وفيما يقولون ويفعلون ولمن . وكما تستطيع أن تتخيل لسوء الحظ مثل هذه الأعراض يمكن أن تجعل الحياة أو تكوين صداقات أو الاستمتاع بهواية أو نشاط شيئا صعبا جدًا، ولكي تشخص الحالة على أنها اضطراب قلق عام، يجب أن يعاني طفلك صعوبة في التحكم في القلق بالإضافة إلى أن القلق يجب أن يكون مرتبطا بأحد الأشياء التالية لمدة لا تقل عن ستة شهور:

- الضجر وعدم القدرة على الاسترخاء.
- فقدان الطاقة.
- مشاكل في النوم.
- آلام وتوتر في العضلات.
- مشاكل في التركيز.
- سرعة الانفعال.

أيضًا كن في انتظار «ماذا لو»، توخي الكمال بشكل مبالغ فيه، أو احتياج للاستحسان بشكل دائم، صعوبة في التوقف عن الأفكار المقلقة، آلام المعدة أو طحن الأسنان أو الدوخة.

عوامل المخاطرة

اضطراب القلق العام مثل الأنواع الأخرى من القلق يمكن أن يتواجد مع الاكتئاب والرُهاب ونوبات الهلع، الاستخدام الخاطئ للمواد بالنسبة للمراهقين يمكن أن يسبب مشكلة إن كانوا يحاولون علاج أنفسهم كطريقة للتخفيف من

أعراض المرض، بالإضافة إلى هذا فإن العديد من الناس ممن يقابلون طفلا يعاني من اضطراب القلق العام سيلاحظون كم أنه مهتم بالوقت والجداول والشئون المالية والصحة، لدرجة تجعلهم يعتقدون أنه أكبر من سنه، كن حذرًا فأنت لا تريد تشجيع أو تعزيز هذه المؤشرات للمسئولية الزائدة عن الحد، إنه لشيء جيد بالتأكيد أن تسمع ابنك يوصف بطريقة إيجابية وناضجة، ولكن ضع في اعتبارك أن هذا السلوك المثير للإعجاب قائم على الخوف والقلق مما يعد ضار جدًّا عليه في الحقيقة.

عوامل معينة يمكن أن تزيد من مخاطر الإصابة باضطراب القلق العام، الضغط المشاع والآلام الجسدية والميل للقلق من بين أهم المسببات شيوعًا، بالإضافة إلى ما تم ذكره سابقًا من أن اضطراب القلق العام أكثر إصابة للأطفال ذوي الحالات الطبية مثل السكر وضغط الدم المرتفع، الحركات أو الخسائر المتعددة يمكن أيضًا أن تمهد الطريق لاضطراب القلق العام.

سؤال:

مازالت طفلتي لا تستطيع الجلوس، كيف أعلم ما إذا كان هذا اضطراب قلق عام أم أنه نقص الانتباه واضطراب فرط الحركة؟

إن كان لدى طفلتك قلق فربما يكون لديها صعوبة الانتباه وفرط في الحركة أو تملل، الفرق الجوهري الذي يجب الانتباه له هو «القلق». فالأطفال المصابون بنقص الانتباه واضطراب فرط الحركة لا يقلقون أكثر ممن ليسوا مصابين به، بينما المصابون باضطراب القلق العام يجبرون على الاهتمام بالكثير من الأشياء على طوال اليوم.

اضطراب الوسواس القهري

بالنسبة للوالدين إن الحصول على طفل أنيق منظم حذر وحريص هو حلم أصبح حقيقة، يتم تشخيص اضطراب الوسواس القهري للحالة عندما يتخذ الطفل الصفات الايجابية للأناقة، والمهارات التنظيمية، ويكون حذرًا ونظيفًا بشكل مبالغ فيه، باتخاذ هذا الاتجاه يكون تم حصاره في حالة من استهلاك الوقت والأفكار

والسلوكيات المتكررة، ولا يستطيع إنجاز ما يعتقد أنه يجب عليه إنجازه؛ فعلى سبيل المثال سيأخذ حمامًا في مدة ساعة آملا الحصول على جسد نظيف، وللأسف لن يحصل سوى على جلد أحمر مسلوخ، وربما ينهي هذا الحمام وهو يفكر أنه مازال في حاجة لتنظيف نفسه أكثر، يجد الأطفال الصغار صعوبة في إدراك عدم جدوى سلوكهم، ولكن الأطفال الأكبر أكثر وعيًا، ولكنهم لا يزالون يجدون استحالة توقف النمط السلوكي، هذه الأفكار الاستحواذية غير المتوازنة والسلوكيات الإكراهية يمكن أن تسجن طفلك بمنتهي السهولة، وأحيانًا تسجن أسرتك بأكملها.

حقيقة:

عادة ما يبدأ اضطراب الوسواس القهري ما بين سن السادسة والخامسة عشر في البنين، بينما يبدأ غالبًا في البنات ما بين سن العشرين والثلاثين. ويصيب نسبة ما بين ١ إلى ٢ من الأطفال.

لا يوجد أي دليل أن الاضطراب الوسواسي القهري يمكن تعلمه، أو تسببه اختيارات الأطفال، ومما يثير الاهتمام هو أنه أكثر شيوعًا بين الأشخاص الأعلى تعليمًا وذكاءً ومستوى اقتصاديًا واجتماعيًا، بينما في فترة المراهقة وما يليها تتساوى نسبة الإصابة بين النساء والرجال.

الوسواس

الوسواس هو فكرة غير مرغوب فيها تظهر بشكل متكرر في عقل الطفل، حيث يعاني الطفل من أفكار مزعجة مثل «أسناني صفراء، يجب أن أنظفهم بالفرشاة»، «أعتقد أنني نسيت واجبي المنزلي على مكتبي في المنزل، سأرسب هذه الحصة»، أو «ستفسد هذه العلاقة بيني وبين صديقي فأنا أعلم هذا»، هذه الاعتقادات تصب في نقطة كونها تطفلية ومستهلكة وغير سارة، الوسواس يبدو غير ممكن التحكم فيه بالنسبة لطفلتك، وإن لم تستطع التحكم في الأفكار من خلال السلوكيات فإنها تشعر أنها ربما تفقد السيطرة على نفسها. يعدالوسواس بالميكروبات أو سوائل الجسم والشكوك المتكررة هو الأكثر شيوعًا.

القهر (التسلط)

الأفعال القهرية هي سلوكيات متكررة مبالغ فيها بوضوح، ولكن تخفف بشكل مؤقت من الضغط والقلق الذي يسببه الوسواس، الأفعال القهرية يمكن أن تتضمن غسيل الأيدي، أو سلوكيات الفحص؛ مثل التأكد المستمر من أن ممتلكاتهم كما يجب أن تكون، تخزين الأشياء، والعد والإحصاء، وتكرار الكلام والصلاة، ويأخذون فترة طويلة من الوقت قد تصل لساعات لإكمالها؛لأن الأفعال القهرية أصبحت شعائر؛ مما يُشعر الوالد أو أي شخص آخر لا يفهم سلوك الطفل بالإحباط.

فكرة أساسية

الأطفال الذين يتورطون في غسيل الأيدي المتكرر بهدف تخفيف القلق من التلوث، ينتهي بهم الأمر عادة بجلد مسلوخ وملتهب، كذلك فإن مص الشفاه ورضاعة الأيدي أو الأصابع يمكن أن يؤدي لنفس النتائج، وعليه تأكد من معالجة هذه العلامات مبكرًا.

الأعراض

إذا أردت أن تدرك ما إذا كان طفلك لديه اضطراب وسواس قهري فإن ذلك يمكن أن يعد تحديًا، أحيانًا ستبدو سلوكيات طفلك متعنتة أو حتى كسولة، عندما تنتاب الأطفال الهواجس، فإنه من الصعب عليهم جدًا فعل أي شيء، خاصة إن كان هناك العديد من العناصر في القائمة مثل الأعمال اليومية، كل ما تراه كوالد هي الساعات التي يقضونها في الحمام أو حجرة نومهم بلا إنجاز الكثير، في المنزل يعاني الأطفال المصابون باضطراب الوسواس القهري مزيجًا من الأعراض التالية مصحوبًا ببعض من الأعراض إلى ذكرت سابقًا للقلق العام:

- أفكار تطفلية وسلوكيات متكررة.
- ضيق مبالغ فيه إن تم مقاطعة طقوسهم.
- صعوبة في تعليل سلوكهم.

- السعي لإعادة تأكيد الأمن بشكل متكرر.
- محاولات كتمان وسواسهم وأفعالهم القهرية.
- الشعور بالخجل من الأفعال القهرية.
- الشعور بعدم القدرة على التوقف عن الوسواس أو الأفعال القهرية.
- التفكير في أنهم «مجانين» بسبب هذه الأفكار.

و في المدرسة يمكن أن يرى المدرس:

- صعوبة في التركيز
- العزلة والبعد عن الأصدقاء
- اعتزاز منخفض بالنفس اجتماعيًّا وأكاديميًا.

عوامل المخاطرة

عندما يصاب الطفل من اضطراب الوسواس القهري ربما يعاني كلٍ من العلاقات النظيرة والأداء المدرسي والعائلي، وربما يتطور الوضع إلى اكتئاب أو هوس نتف الشعر، أو الشعور الدائم بالمرض، أو فقد الشهية للطعام، أو اضطراب هلعي، أو اضطراب القلق العام، أو اضطراب اجتماعي. بالنسبة لبعض الأطفال ربما تزداد العزلة الاجتماعية بسبب فرص القلق، وربما أيضًا تزداد الحاجة للحد من الأنشطة، وربما ينتاب بعض الأطفال أفكارا عن إيذاء أنفسهم.

ربما يكون من الصعب على طفلك الحديث عن وسواسه القهري لأنه يشعر بالخجل والإحراج منه، عندما يستقر كل هذا في عقل طفلك سيصبح حتى إيقافه عن التفكير أكثر صعوبة، بالإضافة إلى ان طفلك ربما يبدأ في التساؤل عما إذا كان مجنونًا، أثناء التعامل مع اضطراب الوسواس القهري يعد الصبر فضيلة بالفعل، ويعني هذا أنك ستحتاج للاهتمام بنفسك أيضًا، انظر الملحق B من الكتاب حيث يوجد موقع إلكتروني، للتواصل مع آباء آخرين يعاني أطفالهم من الاضطراب الوسواسي القهري؛ للحصول على الدعم الذي تحتاج له.

تنبيه:

العوامل المحيطة مثل سوء المعاملة أو تغيير المواقف المعيشية أو المرض أو الأعباء والمشاكل الوظيفية والعلاقات والمشكلات المتعلقة بالدراسة، كلها عوامل يمكن أن تؤدي إلى تدهور أعراض الاضطراب الوسواسي القهري.

اضطراب الكرب التالي للصدمة

تم تطوير تشخيص اضطراب الكرب التالي للصمة (PTSD) للمساعدة في تحديد صدمة جنود الحروب، وما يجعل هذا الاضطراب مختلف عن كل الاضطرابات التي تم مناقشتها هو أنه يتطلب حدوث واقعة ما قبل بداية ظهور أعراضه، الكثير من الوقائع المحزنة يمكن أن تحدث في حياة طفلك مثل انتقال أعز أصدقائه، أو الرسوب في امتحان ما، أثناء الحزن لا تتطور هذه الوقائع إلى اضطراب الكرب التالي للصدمة تدريجيا، ولكن على العكس يبدأ الاضطراب بواقعة مريعة ومخيفة وجارحة بدنيًا أو نفسيًا بالنسبة لطفلك، أمثلة تتضمن عنف جنسي أو عاطفي أو بدني؛ مثل مشاهدة شخص ما يهان بدنيًا، أو في كارثة ما مثل فيضان أو حريق أو حادثة خطيرة، ومن فضلك لاحظ أنه لا يعني حدوث أو مشاهدة واقعة جارحة من قبل طفلك سيؤدي إلى ظهور اضطراب الكرب التالي للصدمة، ولكن على العكس لا يحدث هذا غالبًا.

الأعراض

لتشخيص حالة طفلك بأنها اضطراب الكرب التالي للصدمة يجب أن يكون لدى طفلك أعراض من الثلاث فئات التالية: إعادة وتكرار للصدمة، والامتناع وتجنب الأمور والمحفزات المرتبطة بالصدمة النفسية، وعوارض مفرطة.

الأعراض تتضمن:

- التعرض لواقعة صادمة تتضمن تهديدا أو جرحا حقيقيا.
- استجابة تتضمن خوفا شديدا أو سعادة أو رُعبا.
- إعادة وتكرار الصدمة بذكريات أو أحلام أو أفعال أو مشاعر مؤلمة.

- تجنب كل ما يذكر بالصدمة.
- الانفصال عن الانعزال والعاطفة الباردة.
- مشكلات النوم وصعوبة التركيز وسرعة الانفعال والشعور بالإثم والرعب الشديد أو نوبات غضب شديدة.

التعرف على أعراض اضطراب الكرب التالي للصدمة شائك قليلاً بالنسبة للأطباء والآباء؛ لأن لاضطراب الكرب التالي للصدمة سمات مختلفة تبعًا لكل عمر معين، الأطفال الصغار الذين لم يتحدثوا بعد، ربما يظهر لديهم القلق من الغرباء واضطرابات النوم، أو نكوص في النمو، وعندما يصبحون أكبر سنًا سيقلدون، ويتورط بعض الأطفال في مسرحية تُماثل ما مروا به، وإنه من الشائع أن ترى مراهقين يظهرون سلوكيات مندفعة وعدوانية كطريقة للتعامل مع المشاعر الحادة.

تنبيه:

في استقصاء قومي كبير، صرح ٩٪ من طلاب المدارس الثانوية تعرضوا للاعتداء الجنسي في فترة ما من حياتهم. وتبين أيضًا أن ١,٧ مليون شاب، ما بين الأعمار الثانية عشرة والتاسعة عشر وقعوا ضحايا لجرائم عنف.

عوامل المخاطرة

من العوامل الأكثر أهمية التي يجب وضعها في الاعتبار عند تحديد نسبة اجتياز الطفل للصدمة هي الحدة، إلى أي مدى كان قرب الطفل بدنيًا للموقف، وكيف تصرف الأبوان كرد فعل لما حدث، أشار البحث أيضًا إلى أنه عندما يعاني طفل ما من صدمة حيث أذى شخص ما شخصا آخر عن عمد، فإن حدوث اضطراب الكرب التالي للصدمة يعد أكثر احتمالاً.

ربما يعاني الأطفال المصابون باضطراب الكرب التالي للصدمة أفكارًا انتحارية، أو خصامًا مع أصدقائهم أو مشكلات في المعدة أو ضعفًا في الاستجابة المناعية تبعًا لعمر الطفل، وربما يتورطون أيضًا في تعاطي مواد مخدرة أو سلوكيات مضطربة،

أفضل الطرق للبدء مع طفلك أن كان تعرض لصدمة ما هي التواصل معه منذ الطفولة وفي كثير من الأوقات، اسمح له بوقت ليستكشف مشاعره ويتعافى.

سؤال:

طفلي البالغ من العمر اثنا عشر عامًا تم الاعتداء عليه في الأوتوبيس منذ حوالي ثمانية أشهر، ولم تحدث مشاكل منذ حدوث هذا، إلا أنه فجأة لم يعد يستطيع النوم وأصبح غاضبًا طوال الوقت، هل يمكن أن يكون هذا بسبب الاعتداء؟

في بعض الأحيان لا تظهر الأعراض إلا بعد مرور شهور، أو حتى عام من الحادث، يكون هذا مزعجًا بالنسبة للآباء، لأن الأعراض تبدو وكأنها بلا سبب، يكون تشخيص اضطراب الكرب التالي للصدمة متأخرا إن بدأت الأعراض في الظهور بعد مرور ستة أشهر أو أكثر بعد حدوث الصدمة، وغالبًا ما يثيرها الذكرى السنوية أو أي شيء آخر ذكر الطفل بالصدمة الأصلية ويكون هذا نادرًا جدًّا، وفي هذا الموقف ينصح برؤية مرشد لتقييم الوضع.

الفزع الليلي

إن استيقظ طفلك من النوم صارخا، على نوبة مفاجئة من الفزع الشديد، معتدلاً بعينين واسعتين مفتوحتين، مع وجود نظرة خوف وفزع، فإنه قد استيقظ من كابوس حالاً.

أسباب

عادة في خلال خمسة عشر دقيقة من بداية نوم طفلك، سيبدأ نومه العميق لليل، والذي يسمى النوم بطيء الموجات، أو النوم العميق غير المتوافق مع حركة العين السريعة، وطبيعيًا تستمر هذه المرحلة من خمس وأربعين حتى خمس وسبعين دقيقة، وأثناء هذه المرحلة من نومه وفقط قبل الانتقال لمرحلة النوم الخفيف يصبح عالقًا ما بين المرحلتين؛ حيث يكون في فترة استيقاظ جزئي، وفي هذه الفترة يئن الطفل ويبكي

ويركـل ويصرخ، وربـما تكـون عينـاه مغلقتـين أو مفتـوحتين؛ حيـث يبـدو مشوشـا ومنزعجا أو ممسوسا كـما يصـف العديـد مـن الآبـاء، وعـادةً تسـتمر الكـوابيس الليليـة لحوالي عشر دقائق، بالرغم من أنها ربما تزيد عن هذا الوقت بدقيقة أو تستمر لثلاثـين دقيقة.

طبيعيًا تنتاب الكوابيس الليلية الأطفال الصغار ما بين سن الثالثة والخامسة، إن مشاهدة طفل يمر بذلك يعد مؤثرًا ومخيفًا جدًّا لأغلب الآباء؛ ولـذلك فإنـه مـن المهـم إدراك أنه ـ غالبا ـ موقف غير مؤذٍ في ،وإليـك مجموعـة دلائـل إرشـادية للتخفيـف مـن تأثير الكوابيس الليلية تتضمن : الالتزام بموعد نوم محـدد، واستيقاظ محـدد، وخفـت الأضـواء قبـل سـاعة أو اثنتـين مـن النـوم، بالإضـافة إلى تجنـب القيلولـة والقـراءة أو مشاهدة التلفاز وأنت مستلقي على السرير، كما ينصح بالحد من الصـودا والمشروبـات الغازية والشيكولاتة وكل المنبهات الأخرى والحد أيضًا من الجهد البدني والمشروبات الثقيلة مثل اللبن المخفوق قبل قرب وقت النوم.

فكرة أساسية

في أغلب الحالات، مـن الأفضـل ألا تكـبح أو تعـوق طفلـك فى أثنـاء الكـابوس، ببساطة اجلس راقب ودندن، إن استجاب طفلك ـ بشكل إيجابي ـ لصوتك المهـدئ أو تـدليك ظهـره فاسـتمر، وإن لم يسـتجب فتوقـف، واعلـم أن الوجـود بجانبـه لتهدئتـه عندما يستيقظ هام جدًّا، والأهم هو حمايته من إيذاء نفسه.

العديـد مـن العوامـل تلعـب دورًا في إصـابة طفلـك بـالفزع الليـلي، فـإن كنـت أنـت أو زوجتك ينتابكم كوابيس ليلية، فإن الدراسات تظهر أن أطفالـك ستنتابهم الكـوابيس أيضًـا، وفى الحقيقةً يلعب الإرهاق دور هو الآخر، فالأطباء ينصحون بوقت إضافي للنوم والتحدث مع طفلك للتخفيف من قلقه إذا أصبحت الكوابيس الليلية عادة متكررة، ولم تفلـح الـدلائل الإرشادية السالف ذكرها، وبالتالى فهذا هو الوقت للحصول على نصيحة من متخصص.

* * *

الفصل السابع

التربية والقلق



تصور نفسك بأنك جذع شجرة وأطفالك هم الفروع، فإن الصلابة في الجذور التي تزرعها هي التي تمنح الأمان والاستقرار لهؤلاء الذين يعتمدون عليك، وإذا اعتقد طفلك أن هناك خطأ في الجذع فإنه تلقائيًّا سوف يشعر بشيء ما أيضًا خطأ في الفرع، وإذا كان يرى أن الجذع غير مستقر ويمكن أن ينكسر، فإنه يشعر بعدم الأمان ويصاب بفزع الانكسار هو الآخر، توضح الدراسات أنه بقدر ما قد ترغب في أن يختلف ذلك فإن هذا هو التصور، لذلك فإن كيفية تعاملك مع حياتك يكون كقدوة لأطفالك في التعامل مع حياتهم الخاصة.

دور الوالدين:

تلعب خبرات الحياة على ما يبدو دورًا إلى جانب الخصائص الوراثية في تفسير أن الطفل يعاني من حالة القلق.

وبدورك كقدوة لأطفالك فإن مخاوفك تجاه كل من حياتك الخاصة أو حياتهم سوف يكون له تأثير على ثقة طفلك بنفسه واحترامه لذاته.

سوف يقوم طفلك باتخاذ القرارات من خلال علاقاته المتشابهة معك حول كيفية مشاهدته للحياة، وكيف يشعر تجاه نفسه فيها، ومدى إيمانه بأنه قادر على إدارة العالم.

سوف يحصل طفلك على منفعة كبيرة إذا شاهد شيئا من خبرتك في تهدئة القلق، ومحاولتك إيجاد حل له.

الشعور بالخوف والقلق هو أمر لابد منه، وعن طريق مراقبة طفلك لك فإنه عند مواجهته للمخاوف والقلق سوف يدرك أنه قادر على التغلب عليها بشكل مباشر.

ومع ذلك فإذا كانت مشاعرك بالخوف والقلق على طفلك مبالغا فيها فإنه كذلك سوف يشعر بنفس الطريقة في لحظات القلق الخاصة به.

الرسالة التي تصل طفلك تكون (إنني لا أثق أنك تستطيع أن تحافظ على نفسك، أو أنك قادر على اتخاذ قرار سليم، لذلك يجب أن أقلق عليك).

عندئذ يتولد داخل الطفل معتقدات بأنه لا يستطيع القيام بشيء أو ليس مسموحًا له القيام بشيء.

نقطة مهمة:

أنت لا تريد بالتأكيد لأطفالك أن يقعوا في طريق الأذى، ففي حدود العقل والمنطق :«أن أطفالك في حاجة ماسة إلى الشعور بشكل سيء في بعض الأحيان».

يقول دايفيد الكيند أستاذ الطب النفسي بجامعة تافتس: «نحن نتعلم من التجارب المفيدة وأيضًا نتعلم من التجارب السيئة فعن طريق الفشل نتعلم كيفية التغلب على المشاكل».

تأثير اختياراتك على حدوث قلق طفلك:

أنت عنصر أساسي في أداء طفلك اليومي، لذلك فإن اختياراتك قد يكون لها وقع كبير في القلق الذي يمكن أن يشعر به طفلك.

فإذا كان اختيارك هو الطلاق أو الانفصال أو بدء عمل جديد أو الانتقال أو التصرف بعنف، فحاول أن تكون والدا مثاليا، واستخدم أشياء لتخفيف القلق

والترويح عن النفس؛ فإنك تقوم بتشكيل أطفالك، فعندما تقوم بممارسة التمارين الرياضية للحفاظ على سلامة الجسم، أو عندما تقوم بزيارة الأصدقاء، أو تأخذ جرعات ثقافية لتغذية روحك، أو الجلوس للاسترخاء، أو قراءة كتاب للاستمتاع، فأنت بذلك تقوم بتشكيلهم أيضًا.

حتى القواعد التي تقوم بها داخل البيت لها من القوة في خلق حالة من القلق أو التقليل منها؛ ومثال على ذلك إذا كانت قاعدتك التي أعطيتها لطفلك هي: «يجب عليك الحصول على الدرجة النهائية في المدرسة لأنك تمتلك من الذكاء الذي يؤهلك على الحصول عليها، وأن العاقبة سوف تكون وخيمة إذا لم يتحقق ذلك» فإن طفلك سوف يشعر بالقلق تجاه أدائه.

وهذا سوف يؤدي إلى انعدام القدرة على التركيز لدى طفلك، ويكون سببا في حدوث أكبر الأشياء التي يخاف منها الطفل، وهي عدم القدرة على تذكر ما درسه وهذا سوف يسبب لك الإحباط.

أيضًا إذا كان هناك قاعدة أخرى وهي: «يجب أن يكون لديك نظام يومي تقوم به بعد رجوعك من المدرسة، وأن تقوم بعمل واجباتك المدرسية قبل أن تذهب للعب» سوف تكون نتيجة ذلك إحباط وغضب طفلك لأنه لن ينتهي من ذلك قبل العشاء.

ولأن طفلك يضمر لك الحب ويرغب في أن تراه دائمًا بأفضل حال فإنه يكتم غضبة بداخله، وبدلاً من ذلك يتحول إلى طفل سريع الانفعال وفي قلق مستمر وإحباط.

قوة الآباء تخلق أطفالا أقوياء (الشجرة القوية تطرح ثمارا قوية)

بما أنك الركن الأساسي في التطور الاجتماعي والعاطفي لأطفالك فإن قدرتك على استيعابهم سوف تكون منحة لهم عندما يكبرون، وهذا ينطبق أيضًا عندما تتعاطف مع احتياجاتهم وتستطيع أن تفسرها.

وردت تلك الصفات كبناء صارم يعوق اكتمال مفهوم الذات لدى طفلك

وقدرته على المواجهة والاستعداد للمدرسة.

أهمية سلوكك الخاص.

قام مجموعة من الباحثين الألمان والأمريكان بدراسة آلاف الفروع عن سن المراهقة من سن الأربعة عشر عامًا إلى السبعة عشر عامًا وكان معظمهم من الطبقة الوسطى ويلتحقون بالمدارس، ووجدوا أن هناك عوامل تلعب دورًا في نمو اضطرابات القلق في الطفل أكبر من العوامل الوراثية، فمثلاً الأطفال الذين يعاني آباؤهم من الفوبيا الاجتماعية أو الاكتئاب أو اضطرابات أخرى للقلق أو غيرهم من كان يفرط في شرب الكحوليات أو قد كان آباؤهم يبالغون في حمايتهم أو كانوا منبوذين من آبائهم فهم كانوا أكبر تعرضًا للإصابة بخطر الفوبيا الاجتماعية.

يتفق علماء آخرون أن المخاوف الاجتماعية يمكن اكتسابها على الأقل نسبيًّا من الآباء الذين قد يكونوا خجولين أو منطوين، ومن المتفق عليه أن كثير من المسئولية تقع عليهم، ولكن ماذا عن الأبوة غير الصالحة؟



اعتماد طفلك عيك سوف يثبط محاولته في أن يقوم بعمل الأشياء بمفرده، وعندما تتكون لدية فكرة أنه عاجز عن القيام بشيء بدون مساعدة الآخرين، سيرى نفسه جبانا وغير قادر على التصرف، هذا الشعور بالتدني يمكن أن يصبح جزءًا من تكوينه طوال حياته.

إرشادات للآباء المتشددين:

يمكن أن تخففي من حدة قلق طفلك بالسماح له بتجربة قليل من مشاعر السيطرة والتحكم، حتى ولو كان يعاني من الخجل والخوف.

تستغل التربية المتشددة التشكيل والتشجيع لمساعدة الطفل الذي يعاني من القلق بإعادة تشكيله أو تعليمه ردود أفعال جديدة أو تجنب القلق منذ بداية الطفولة.

هـذه بعـض الإرشـادات الـتي توضـح كيفيـة تعزيـز الثقـة بـالنفس والاستقلال لدى طفلك:

- **لا تتعجل كي لا تحصل على طفل عصبي خجول وكثير البكاء**.. اسمح لطفلك أن يختبر مشاعره الخاصة لمدة دقيقتين على الأقل، واترك له دقيقة أخرى لكي يواجه الموقف ويحاول معالجته قبل أن تتدخل، ويجب أن تعتمد السرعة في تدخلك على عمر طفلك وقدرته على النمو، فمثلاً إذا تركت طفل العام الواحد يبكى لمدة تزيد عن دقيقتين، قد يكون له تأثير عكسي، وقد يشعر طفلك بالقهر في مشاعره.. من ناحية أخرى فإن طفل الثامنة يحتاج إلى أكثر من دقيقتين أو ثلاث؛ ليستطيع التعامل مع مشاعره قبل أن يهتدي إلى الحل.

- **لا تحمل طفلك عبء مشاكلك**.. يمكنك التحدث مع صديق، أو أن ترسل مشكلتك إلى جريدة، أو حتى أن تصرخ في مكان خال، ولكن لا تتعامل مع طفلك وكأنه رفيق لك، فهو لا ينقصه الشعور بالقلق، بل إن الطفل الملتصق بك يتزايد عنده الشعور بالقلق.

- **اجعل طفلك يتعلم كيفية تدبير أموره الشخصية**.. فهذا يشمل على كيفية ارتداء الملابس بشكل مناسب، وكيفية التناقش مع الأصدقاء أو الأشقاء، اترك أطفالك يكتشفون كيفية تحمل مسئولية أنفسهم، ومسئوليتهم تجاه بعضهم البعض.

- **لا تصدر قرارات باختيار الأطفال الذي يمكن لطفلك أن يلعب معهم أو أن تستدعي آباءهم فإن هذه هي أفضل طريقة إلا إذا وقع طفلك في خطر ما**، لا تسأل طفلك عن الإمكانيات التي يملكها، فبدلا من ذلك ناقش معه الوسائل الممكنة للحل المناسب للمشكلة، وقم بتوجيهه برفق، بمعنى آخر يجب أن تكون منقذا ولديك حل لكل مشكلة قد تواجه طفلك بالإرشاد والتدعيم.

- **امنح طفلك الفرصة ليتمكن من إثبات قدرته على النجاح**.. فهذا له أهمية خاصة، حتى ولو كان طفلك قد حاول من قبل ولم تسر الأمور على ما يرام.

• **إذا كان طفلك يخاف من الذهاب إلى مكان ما أو تجربة شيء ما جديد فقومي بتشجيعه برفق، أو اقترحي قليلا من الأشياء الممتعة في الموقف المخيف بالنسبة له**.. إذا كان طفلك يخشى النوم في حجرته الخاصة وأنت تريد ذلك فقم بوضع مرتبة هوائية في نهاية الفراش كبداية، ثم قم بتحريكها قليلاً كل يوم، بعد ذلك حرك المرتبة ناحية الباب، وبعد يوم أو يومين من نجاح ذلك قم بتحريكها ناحية الردهة، وأخيرًا إلى حجرة الأطفال، هذا النوع من التطبيع هو طريقة رائعة من أجل مساعدة طفلك في تعلم سلوك جديد بدون جرح مشاعره.

الوالدان المفرطان في الحماية:

فلتنظر إلى السيناريو الآتي:

هل اتصلت بجيمي للعب؟ حسنًا ومتى ستذهب إليه؟ لا تنس سترتك في حالة أصبح الطقس باردًا، ولا تنس أن تنظر في كل من الاتجاهين وأنت تعبر الشارع، وتذكر أن تشكر السيدة ميشيل على دعوتها إليك، وإذا قدمت إليك شيئًا لتأكله تذكر أن تمضغ وفمك مغلق، وألا تضع مرفقيك على الطاولة، واشكرهم على الطعام بعد أن تنتهي، لا تنس أن تتصل بي قبل أن تغادر حتى أعرف أنك في طريقك إلى البيت، وأستطيع أن أراقبك حتى تعبر الشارع.

معلومـــة:

خرج دكتور سبوك في عام ١٩٤٦ بكتابه الأكثر بيعًا «بابي بيبل» العناية بالطفل والرضيع، وقام بتشجيع الآباء في كتابه على أن يمنحوا أطفالهم الزيادة المناسبة من الاستقلال كطريقة لإعدادهم شباب صحي وآمن عند تركهم للبيت، وأضاف أن الإفراط في الحماية تكون فقط لخلق أطفال يعانون من القلق.

التشدد في تربية الأطفال والإفراط في حمايتهم يؤدي إلى عواقب سلبية جدًّا، والكلام الذي سوف يسمعه طفلك «إنني يجب أن أقلق بشأنك لأنك غير قادر بدرجة كافية للتعامل مع المشاكل بمفردك، فأنت تحتاج دائمًا إلى أن تكون تحت رقابتي، وتأخذ

بقراري، وإلا سوف تنتهي الأمور بشكل سيء.

وبشكل عام سوف تنتهي بطفلك شاعرًا بالغضب أو بالإهانة التي سوف تؤدي إلى شعور بالإحباط، وبدلاً من ذلك فسوف يتوقف الطفل عن المحاولة لأنه لا يستطيع التحكم في العالم.

وبشكل أساسي فإن الاهتمام الزائد يمكن أن يصبح ضد التشجيع على الاستقلال وتعزيز مفهوم الذات الصحي،وهما أكبر النتائج أهمية بالنسبة للأهل

ما صرح به الأطباء:

يوضح جيرومى كاجان العالم النفسي بجامعة هارفارد في بحثه عن المزاج، أن الآباء هم السبب بشكل قاطع في خلق أطفال يعانون من القلق، عن طريق سيطرتهم وحمايتهم لأطفالهم؛ خوفًا من الوقوع في التجارب المنهكة.

ووجد أن الأطفال الذين ولدوا «over excitable» أنهم لديهم القدرة على التعامل مع الحياة بشكل أفضل ولديهم منظور إيجابي إذا أعطاهم آباؤهم الحرية في التصرف والتفكير وارتكاب الأخطاء على طريقتهم الخاصة.

قام دايفيد اندجري مؤلف كتاب «قلقًا طوال الوقت» بإعادة اكتشاف أن الأهل يشعرون بسعادة في عمر الأطفال المقلق الذي يقلقون فيه عليهم.

ويشعر أن الأهل لديهم معادلة لتسبب القلق أو لحماية الأطفال عن طريق تكريس أنفسهم لأطفالهم.

ويقول: إن الآباء في الماضي كانوا يدركون أن بمجرد خروج أطفالهم من المنزل فإن الله يتولى رعايتهم، ويعتقد أيضًا أنه من عدة سنوات ماضية كان الأبوان لا يتمكنون من التحكم في الأشياء التي تحدث لأطفالهم بمجرد خروجهم من المنزل.

أما في الوقت الحاضر فإن الآباء يتحدثون إلى أطفالهم عن طريق الهاتف الجوال، أو إرسال رسائل نصية باستمرار عندما يكونون خارج البيت، وهذه هي أحدث طريقة لتحوم فوق طفلك.

يعتقد ميشيل لايبويتز أستاذ الطب النفسي التحليلي بجامعة كولومبيا ومدير عيادة اضطرابات القلق في معهد الطب النفسي بولاية نيويورك بأن الآهل يمكن أن يقوموا بإعادة تأهيل أطفالهم جيدًا، إذا تمهلوا في تشجيعهم رويدًا ليقوموا بتجربة أشياء جديدة حتى ولو شعروا بالذعر منها، ليكتشفوا أنه لن يحدث أي مكروه، فهم يحتاجون للتعامل التدريجي للعالم ليكتشفوا أنه ليس بالخطير.

أن يكون لديك والدان مفرطان في حمايتك فإنه عامل خطير لحدوث اضطرابات القلق؛ وذلك لأن الأطفال لم يتسن لهم الفرص للسيطرة على خجلهم الداخلي، ويصبحوا أكثر راحة في العالم.

يتوافق الرأي العام بان الأطفال المبالغ في حمايتهم لا يستطيعون تعديلاً أو إعادة تشكيل الوصلات الموجودة في عقولهم.

كما تم شرحه في الفصول السابقة، وأنه في غاية الأهمية أن تسمح لطفلك بتغير مداركه، عن طريق التعديل المستمر للأمر الذي يخشاه حتى لا يطارده القلق طوال حياته.

الوالدان المحبطان:

من المعروف أن المعالج النفسي الجيد عندما يجد الطفل يصارع ولديه مشكلة في حياته اليومية، ففي أغلب الأحوال إذا نظرت إلى أحد الوالدين ستجده محبطًا.

يعلم علماء الطب النفسي أنه على الرغم من أن الآباء يأتون لطلب العلاج النفسي يذكرون أن الطفل هو مصدر انزعاجهم، ولكن الأمر الأكثر ترجيحًا أن تكون تصرفات الطفل هي ردود أفعال لما يشعر به الآباء من إحباط.

معلومة:

توضح الدراسات أن ٢٠٪ من السكان يعانون من الإحباط ولا تقتصر على : «إني مررت بيوم سيئ أو أسبوع سيئ» ولكن يصل إلى «إنني أكره معيشتي ولا أرغب في النهوض من الفراش» وهذا هو نوع من الإحباط الشديد.

فهذا يعني أنك إذا استطعت أن تحصي كل خمسة أشخاص يمرون في

الشارع، فإن هذا هو كم الناس الذين يشعرون بالإحباط في مجتمعك.

كيف يؤثر شعورك بالإحباط على طفلك:

أثبتت الدراسات أن الأمهات اللاتى يعانين من الإحباط لديهن مشكلة في الترابط مع أطفالهن، أو الانسجام معهم وأقل إحساسًا باحتياجاتهم، وهذا بدوره يخلق أطفالاً تعساء يعانون من القلق، ومن الصعب إرضائهم، ويكون لديهم مشاكل في سلوكهم، وأيضًا يكون من الصعب إطعامهم، ويناضلون عند الذهاب للنوم، ويمكن أن يواجهون مزيدا من العزلة الاجتماعية.

بمجرد أن ينمو الأطفال إلى مرحلة المشي، يصبح من الصعب السيطرة عليهم ويبدأ الطفل بمقاومة التحكم خاصة السيطرة الأبوية.

الحزن الذي يشعر به الأب كرد فعل قوي لإحساس الفشل ومزيد من توابع الإحباط.

أثبت البحث أيضًا أن الطفل الذي تتم تربيته في منزل يعاني فيه أحد الأبوين من الاكتئاب، يكون أكثر عرضة للاكتئاب وتعاطي المخدرات والنشاطات الأخرى المضادة للمجتمع.

الوالدان المتوتران:

حينما يكون الإحباط المتكرر لطفلك أمرا لا مفر منه، فإن طفلك يعتمد عليك بشكل عام في معرفة كيفية تغلبك على مشاكلك الخاصة حتى تتمكن من التركيز في مشاكلهم الخاصة.

إذا كنت تجد صعوبة في التعامل مع الضغط في حين أن طفلك يقوم بمراقبتك على هذا النحو لعدة أيام، فإنه في الأغلب سيكون لديه نفس الصعوبة أيضًا.

توصل الباحثون في دراسة أجراها المعهد التعليمي عن الحياة المرضية، أن الأطفال الذين كان آباؤهم يعانون من التوتر، خاصة إذا كان مستوى التوتر عند الأب أعلى، فإن الطفل يكون قد تأثر بصورة كبيرة.

وأضافوا ما هو أشمل من ذلك أن وجود الصحة العاطفية للآباء أو نقصها يكون لها تأثير طويل المدى على صحة الطفل العاطفية.

نقطة أساسية:

من المهم أن تعير سلوكيات طفلك الانتباه لتلاحظ إذا ما كان التوتر الذي مررت به في حياتك قد ظهر عليه، ابحث أولاً عن الألم والأوجاع الجسمانية والعاطفية، أما إذا اشتكى طفلك، حينئذ ابدأ بسؤاله برفق حتى تصل إلى مصدر الألم.

واستخدم حواسك للتأكد ما إذا كانت شكاوى طفلك هي مجرد انعكاس لمستوى توترك.

كيف يؤثر توترك على طفلك:

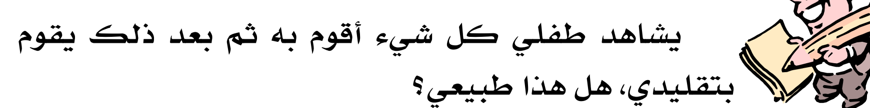
يمكن أن تنسى بسهولة أن لدى أطفالك أذانا يسمعون بها، حتى ولو كانوا غير موجودين بالحجرة، ولكن هذا لا يعني أنهم لا يستمعون.

عندما يسمع أطفالك نزاعك وصراخك، فإنهم سوف يجسدون تجربتك ويجعلونها خاصة بهم.

يوضح البحث أنهم سوف يحملون مشاعر سلبية بداخلهم مما يمكن أن يكون السبب في أن يصبح الأطفال محبطين، قلقين، منطويين ومرتابين من الناس أو جبناء.

يشعر أيضًا الأطفال الذين لديهم آباء يعانون من التوتر بالحاجة لمعرفة مزاج والديهم، أو نبرة الصوت كوسيلة لمعرفة ما إذا كانت الأجواء حولهم آمنة في هذا الوقت لطلب احتياجاتهم.

لسوء الحظ أن هذا السلوك يخلق للطفل ضغطا هائلا وقلقا داخليًّا، مغيرًا لما كان يمكن أن يكون لعملية نموه الطبيعية، ويمكن أن تسبب العواقب المستقبلية لهذا عدم وجود تأكيد للذات والخوف من المواجهة.



سؤال:

يشاهد طفلي كل شيء أقوم به ثم بعد ذلك يقوم بتقليدي، هل هذا طبيعي؟

نعم، وإن تهتدي إلى اختيارات صحية عندما تكونى تحت ضغط أو تمري بأوقات عصيبة فإن هذه هي أفضل طريقة تعلمينها لأطفالك.

يمكنك أن تكتبي لجريدة، أو تقومي بنزهة سيرًا على الأقدام أو بالدراجة، أو تتحدثي مع صديقة، أو تأخذي حمامًا ساخنًا للاسترخاء، وكل ذلك مقابل تعليم طفلك أن الضغط في بعض الأوقات هو جزء من الحياة وليس بالضرورة أن يكون له عواقب سلبية.

من المهم أيضًا أن تتذكري المهارات التي تساعدك في التغلب على القلق، والتي تعلمينها أطفالك وهم يشاهدونك تتغلبين عليه.

هل مددت يدك وأنت غير مدرك إلى طعام أو سجائر أو استخدمت لغة سيئة وأنت واقع تحت ضغط؟

توضح الدراسات أن طفلك سوف يحتفظ باختياراتك بداخله، وكأنها الأسلوب الأمثل للتغلب على الضغط.

إنه في غاية الأهمية أن تلاحظ ما إذا كانت نسبة القلق انخفضت، حتى ولو كان طفلك أو عائلتك يقعون تحت الضغط، في حين أن طفلك ليس مجبرًا أن يقوم برعايتك عاطفيًّا.

ما طبيعة علاقتك الزوجية؟

من المحتمل انك لن تفاجأ عند هذه النقطة، إذا عرفت أن حالة زواجك يمكن أن يكون لها تأثير دائم وعميق على أطفالك، الجدال من أجل حل المشاكل هو أمر طبيعي، ويمكن أن يتعلم طفلك من خلاله كيفية التعامل مع المشاكل بشكل مناسب عندما يكبر.

أما الصراخ فلا يؤدى إلى حل للمشاكل، خاصة عندما يحتد الكلام ويبتعد كل فرد غاضبًا متألمًا.

بسبب أنك وشريكتك في الحياة تمثلون نموذجا لما سوف يشعر به طفلك أو سيتوقعه من العلاقات.

يمكن أن تسأل نفسك لمدة دقيقة: ماذا تمثل لطفلك؟

أسئلة مهمة لتسألها لنفسك؟

هناك قليل من الأسئلة التي يمكن أن تسألها لنفسك أو تفكر بشأنها؛ لترى ما إذا كان قلق طفلك يمكن أن يقل عن طريق بعض التعديلات من جانبك:

- ☒ هل تستطيع أن تغفر وأن يغفر لك؟
- ☒ هل تعرف متى تترك النقاش؟
- ☒ هل تعرف كيف تتحدث، والآخرون يستمعون، وأن تسمع بينما الآخرون يتحدثون؟
- ☒ هل تعلم كيف تتخطى المشاكل الماضية في علاقتك الزوجية؟
- ☒ هل تعرف كيف تبعد أطفالك عن مشاكلك الزوجية؟
- ☒ هل تستطيع أن تسترجع الاحترام والكرامة لعلاقتك الزوجية؟
- ☒ هل يمكنك الاعتذار والاعتراف بالخطأ؟
- ☒ هل تشعر بالدعم المعنوي والتشجيع؟

حين تتقدم في العمر وأنت لا تزال تدعم شريكة حياتك فإن أطفالك سوف يعكسون ذلك، وربما يترابطون بصورة أفضل كلما تقدم بهم العمر، ويتعلمون كيف يكونون أصدقاء أوفياء وأسرة متحابة.

إنه في غاية الأهمية أن يرى أطفالك أن لديك القدرة على الجدال والمقاومة وأيضًا

التمكن من حل المشاكل، والاهتمام بنفسك وإظهار عواطفك.

الفرسان الأربعة للهلاك النهائي

قام دكتور جون وجولي جودمان بعمل أبحاث وكتابة الكتب في كيفية جعل زواجك ناجح لمدة أعوام.

ومن خلال بحث واسع النطاق في هذا الموضوع خرجا برواية «الفرسان الأربعة»

وهي أربعة أنواع للسلوك يرون أنها يمكن أن تتسبب في تحويل الزواج إلى الطلاق:

- **الانتقاد**: سيكون الانتقاد في بدايته على هيئة شكوى مقترنة بهجوم شامل على شخصيتك، وكثيرًا ما يبدأ بعبارة: «أنت دائمًا» و«لم تفعل».
- **الدفاع**: وهذا هو الهجوم المضاد، والذي يدافع به أحدهما ليبرئ نفسه أو يتنكر من المسئولية وكثيرًا، ما تشعر أن شريكة حياتك تحاول الأنين والمراوغة.
- **الازدراء**: وهو معنى آخر للكراهية والاحتقار وغالبًا ما يقترن بالسخرية والاستهزاء.

المماطلة: وهذا هو ما يحدث عندما تتصرف شريكة حياتك كما لو أنها لم تتأثر بكلامك، تقريبًا كما لو أنهم انسحبوا من المناقشة على الرغم من أنهم لا يزالون في نفس المكان.

الانفصال - الطلاق والأسر المختلطة:

توجد كثير من الأدلة المتعارضة مع التأثيرات التي يخلفها الطلاق والانفصال على الأطفال، كما توجد أيضًا دراسات كثيرة وكتب تذكر أن الأطفال الذين لديهم آباء مطلقين أو منفصلين سوف يعانون بصورة أكبر من القلق والإحباط وعدم احترام الذات.

وأنهم سوف يتعرضون لمزيد من الانتهاكات والإهمال في علاقاتهم الخاصة

وسيميلون إلى التسامح.

وهناك كتب أخرى تقول أنه إذا كان زواجك مليء بالصراع، فإنه سيؤدي إلى النتيجة نفسها تقريبًا.

يرى بعض الباحثين أن الزواج الذي به مشاكل أقل لكن الأبوين لم يعد كل منهما يحب الآخر ويصل إلى الطلاق في نهاية المطاف، قد يكون أكثر سببًا للقلق والإحباط بالنسبة للطفل.

توضح دراسات أخرى أيضًا أن طفل الخمسة أو الستة أعوام يرى المشاكل الزوجية في كل الأحوال على أنها صراع كبير.. ويأتي البحث الجاري على العائلات المختلطة أيضًا بالكثير من الأدلة المتضاربة.

نقطة جوهرية:

تحذر بعض الدراسات الآباء من عدم الزواج مرة ثانية إلا بعد وصول الأطفال لسن الرشد؛ لما ينتج عنه من قلق وضغط على الأطفال.

ويعتقد باحثون آخرون أن الأسرة يمكن أن تكون مختلطة ولكن هذا يتطلب تقريبًا من ثلاث سنوات إلى خمس؛ حتى تتماسك الأسرة وتتوحد، وليس مألوفًا أن تصل إلى سبع سنوات.

اكتشف الباحثون أن المراهقين يجدون صعوبة في التأقلم مع نظام الأسرة المختلطة، على الرغم من أن الطفل الصغير يرغب في التعامل مع زوج الأم إذا كان هذا الزوج ودودًا وممتعا ومريحا، إلا أنهم لازال لديهم قلق كبير حول كيفية إظهار ولائهم لآبائهم الأساسيين،حيث يجد المراهقون أن وجود شخص غريب في المنزل هو شيء مثير للقلق والاضطراب، ويرجع ذلك إلى المرحلة السنية والنضج الجنسي ونمو الاستقلال الذاتي.

وترجح الدراسات أنه بسبب القلق داخل البيت فإن ثلث المراهقين من الذكور وربع المراهقين من الإناث يختارون عدم الارتباط بأزواج الأم أو زوجات الأب،

ويقضون معظم أوقاتهم مع الأصدقاء خارج المنزل.

عمر طفلك يمكن أن يحدث فارقا:

يؤكد البحث أنه إذا كان طفلك لم يلتحق بالمدرسة بعد، فإنه سوف يفتقد للوالد الذي انتقل من البيت، وسيكون لدية حاجة كبيرة للإحساس بالأمان والحماية.

يمكن أن تحدث انتكاسة نفسية للطفل تؤثر على نموه بسبب قلقه ومخاوفه التي يعيش فيها، وقد يجد صعوبة في النوم ويتحول إلى شخص خواف سريع الغضب وعدواني وكثير المطالب ويعاني من الإحباط والانطوائية.

تشير الدراسات أن الأطفال في عمر من خمس إلى ثمان سنوات قد يلومون أنفسهم على الحزن الذي بينك وبين زوجتك، ويصابون بالفزع خوفًا من أن تذهب لعائلة أخرى غيرهم لتحبها.

الأطفال في عمر التاسعة حتى المراهقة يميلون إلى الغضب واللوم والاستياء، ولديهم صوت عالٍ وغالبًا ما يتصرفون بعدائية.

إشارات تحذيرية:

إذا كان طفلك لدية العديد من الأعراض التالية باستمرار على مدار الوقت سواء كان السبب أنك مطلق أو منفصل أو اختلطت عائلتك بأخرى، فمن المهم أن تتجه إلى العلاج.

- ☒ لا يرغب طفلك في الخروج أو اللعب مع أصدقائه.
- ☒ عندما يكون طفلك قلقًا وخائفًا، ويتصرف بسلبية، ويصبح من الصعب إرضاؤه.
- ☒ عندما يصبح كارهًا للذهاب إلى الفراش، ويجد صعوبة في الاستغراق في النوم، ويستيقظ من نومه في منتصف الليل ويعاني من الكوابيس أو أن يتبول في فراشه بصورة متكررة.

- ☒ عندما يكون غاضبًا ويتعارك مع أصدقائه وأشقائه، ويصيح في وجهك بصورة متكررة.
- ☒ يتجه لتجربة التدخين والمهدئات وإدمان المخدرات أو الكحوليات.
- ☒ يسبب لنفسه الأذى عن طريق الألم والمخاطر الجسمانية التي يلحقها بنفسه.
- ☒ يتحدث عن الانتحار أو مدى كرهه لحياته.

إن الأطفال المراهقين وما قبل مرحلة المراهقة قد يثيرون عاطفتك بصورة تجعلك تنصت إليهم، أما إذا كان سلوك طفلك يبدو عدائيًّا بشكل مبالغ فيه، خاصة بعد حدوث تغيير في ديناميكية العائلة، فيجب أن تعطيه مزيدًا من الاهتمام.

نصائح للأبوين عندما يحدث الطلاق أو الاختلاط:

لتخفيف حدة القلق التي سوف يشعر بها طفلك خلال عملية الطلاق أو الانفصال فهذه بعض النقاط الرئيسية التي يجب أن تذكرها:

إن أفضل شيء يمكن أن تقدمه لطفلك في هذه المرحلة هو أن تبقيه خارج أعمالك، وأن تجعل ما يحدث بينك وبين شريكة حياتك هو شيء خاص بينكم، وألا تضعه مكان الطرف الآخر، أو أن تتطلب منه أن يرعاك عاطفيًّا.

هناك بعض الأطفال يقومون بمحاولة فعل ذلك حتى ولو قمت بمنعهم فهم يحاولون الشعور ببعض السيطرة على أوضاعهم، يجب أن توفر لهم طرقا أخرى للشعور بالسيطرة، كأن يختاروا الوقت الذي يقومون فيه بأداء واجباتهم المنزلية إذا كان بعد المدرسة أو بعد العشاء، أو يمكنك أن تتركهم يختارون الكتب التي تقوم بقراءتها لهم قبل النوم، يمكن أيضًا أن تسمح لهم باختيار العمل الذي يشعرون أنهم قادرين على فعله بدلاً من أن تخبرهم به أنت.

لتخفيف حدة القلق عند طفلك باختلاف عمره فإنه من المهم خلال وقت التغيير أن تحافظ على وعودك، وتبقى على مبادئك، وأيضًا يكون لديك روتين يومي تقوم به.

عندما يحدث اختلاط للعائلات معًا فإن الجزء الأهم يدور حول التواصل،

بمعنى أن تكون على اتصال دائم مع أطفالك، وتمنحهم فرصة التواصل معك، وأن يحدث اجتماع عائلي مرة في الأسبوع فإنها بداية رائعة.

تذكر دائمًا أن الأزواج أو الزوجات الجدد وأيضًا احتمالية وجود أشقاء جدد هو من اختيارك أنت، وليس بالضرورة اختيار طفلك، فمن المهم أن تشفق على أطفالك وكيف أن هذا سوف يؤثر على شعورهم، وتدرك أن هذا سوف يستمر لسنوات حتى ينجح، وهذا لا يعني أن أطفالك يصعب التعامل معهم أو أن هناك شيئا ما خطأ في عائلتك.

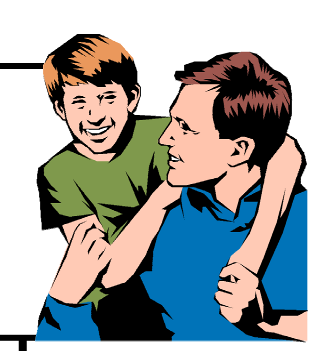
وأخيرًا فإنك حتى تستطيع التخفيف من حدة كل من القلق والصراع، فإن أفضل طريقة هي أن يبقى الوالد الطبيعي في المقام الأول ويكون مسئول عن توجيه وتهذيب أطفاله؛ حتى يتمكن الطفل من الشعور بنمو علاقة قوية بينة وبين زوج الأم، وهذا ما يحدث في كثير من الأحيان بعد عدة سنوات وليس أشهر أو أسابيع، وهذه القاعدة مهمة خاصة للمراهقين الذين لديهم الاستعداد لمواجهة التسلط وأمور الاستقلال.

الخلاصة:

باعتبارك أنك والد فإن طفلك سوف ينظر لك على أنك مقياس يكون من خلاله مداركه عن كيفية التعامل والتصرف في حياته الخاصة، فإذا كنت تعاني من القلق أو الإحباط فإن طفلك على الأرجح سوف يشعر بذلك أيضًا، عندما يحدث لطفلك التعديل المطلوب الذي كان خارجًا عن إرادته فقم بمساعدته على الشعور أنه يتم الاهتمام به حتى يصبح شخصًا أفضل، وهذا سوف يمنحه شعورا بالأمان في حين كان يصارع ليجتاز هذا التغيير.

أن تكون شخصا أفضل، فإن هذا يتطلب تحديدا لقدرتك على مواجهة الضغط والتعامل مع حياتك العاطفية ومع حياتك الزوجية، ابحث عن طرق أخرى تحقق التوازن والمنفعة لك ولأطفالك.

❊ ❊ ❊



الفصل الثامن

ما الذي تبحث عنه في المستشار

سيكون أول موعد تحدده عندما تلاحظ معاناة طفلك مع طبيب العائلة، سترغب في الحصول على وثيقة مؤكدة للصحة البدنية؛ لأن بعض الأمراض الجسدية لها علاقة قوية بأعراض القلق، عندما يتم ذلك يجب على طبيبك اقتراح الإحالة إلى معالج نفسي، وإذا لم يفعل ذلك يمكنك أن تطلب إحالة لمعالج، من المهم أن تعرف أن أحيانًا هذه الإحالات لا تتم بالضرورة على أساس معرفة الطبيب بمهارة وخبرة المعالج النفسي، يمكن أن تكون التوصية بدلاً من ذلك بسبب صداقة شخصية ونظام إحالة متبادل وكلمة شفهية، أو بسبب الموقع الجغرافي، سيركز هذا الفصل على المعلومات التي ستحتاجها عندما تتخذ هذا القرار الهام لطفلك.

أوراق اعتماد مقدمي الخدمات والخبرة

عادة ما يتم الحصول على أفضل إحالة من صديق أو فرد من العائلة اختبر معالجة اضطراب القلق مع معالج نفسي، وإذا لم يكن هذا ممكنًا فإن الخطوة التالية هي الاتصال بمحترف تثق به، واطلب منه اقتراح شخص يعرفه بشكل محترف وليس على علاقة اجتماعية معه، بالإضافة إلى طبيب العائلة هناك مصادر يمكنك طلب إحالة منها تتضمن كاهنك أو صديقك وبرنامج مساعدة الموظفين في العمل ومستشار

مدرسة طفلك أو شركة تأمينك؛ ذلك لأن العلاج السلوكي الإدراكي هو العلاج الأكثر بحثًا، ولذلك يتم التوصية به غالبًا، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني لدليل مقدمي الخدمات التابع لجمعية تطوير العلاج السلوكي الإدراكي (www.aabt.orgaabt). أثبتت بعض العلاجات الأخرى كفاءتها أيضًا؛ لذلك لا تقصر طفلك على مصدر واحد، هناك مواقع الكترونية محترفة أخرى لمراجعتها تشمل موقع الجمعية النفسية الأمريكية (www.apa.org) وموقع الجمعية النفسية في بلدتك أو موقع الجمعية الأمريكية لعلاج الزواج والأسرة (www.aamft.org).

يمكنك البحث أيضًا عن دليل مقدمي الخدمات في الوقع الإلكتروني للجمعية الأمريكية لاضطراب القلق (www.adda.org).

أوراق الاعتماد

أنت في حاجة إلى معالج نفسي حاصل إما على درجة الماجستير أو الدكتوراه في مجال الصحة العقلية، مثل علم النفس وعلاج الزواج والأسرة والعمل الاجتماعي أو الاستشارة، غالبًا ما سيكون المحترف المرخص الحاصل على درجة علمية وخاض الامتحان المقدم من قبل الدولة التي يمارس فيها المهنة أكثر تخصصًا، وهذا هام عندما تتعامل مع الأطفال، تشمل القائمة التالية أوراق الاعتماد الأكثر شيوعًا التي ستصادفها والتي تشمل:

- **ماجستير في الفنون، ماجستير في العلوم، ماجستير في الاستشارة.**

يمكن الحصول عليهم في الاستشارة وعلم النفس، أو مجال متصل بهم عادة ما يتطلب الحصول عليهم دراسة لمدة سنتين بعد الجامعة، يمكن أن يكون المعالجون النفسيون الحاصلون على هذه الدرجات مرخصين بشكل مستقل منذ حوالي عقد، لكن القوانين الحاكمة لعلم النفس قد تغيرت، والآن يتطلب الأمر دكتوراه في الفلسفة ودكتوراه في علم النفس للمزاولة الخاصة للمهنة.

- **ماجستير في العمل الاجتماعي:**

يعمل الأخصائي الاجتماعي مع فرد في نطاق المجتمع الأوسع قد يمكنه المساعدة

في قضايا العنف العائلي، والإساءة للأطفال، وسوء استعمال المخدرات والكفالة، يمكن للموظفين الاجتماعين أن يزاولوا العلاج بأنفسهم إذا ما كانوا مرخصين، وفى أماكن مثل المدارس والعيادات والشركات الحكومية يتطلب الحصول على ماجستير في العمل الاجتماعي دراسة من سنتين إلى أربع سنوات.

○ **دكتوراه في الفلسفة:**

يستغرق الحصول على هذه الدرجة الأكاديمية من أربع إلى سبع سنوات، يعمل بعض الحاصلين على دكتوراه في الفلسفة في محيطات أكاديمية مثل الباحثين والأساتذة، تم تدريب الأطباء النفسيين الحاصلين على دكتوراه في الفلسفة لتقييم ومعالجة معظم الحالات أيضًا، وقد يقدمون خدمات اختبار وتقييم.

○ **دكتوراه في علم النفس:**

تركز هذه الدكتوراه على العلاج النفسي والاستشارة أكثر من البحث، ولقد طورت الدرجة العلمية أواخر الستينات لتلبي الاحتياج لأطباء، تستغرق هذه الدرجة دراسة لمدة أربع سنوات بعد الجامعة.

○ **دكتوراه في التربية:**

يمارس المحترفون الحاصلون على دكتوراه في التربية العلاج النفسي مع الحاصلين على دكتوراه في الفلسفة، غالبًا ما يكونون مدربين في تنمية وتربية الطفل، ويمكنهم التركيز على التخطيط والتقييم التربوي، يعمل بعضهم كنظار أو مدراء مدرسة أو كمديري المنظمات غير الربحية، عادة يستغرق الحصول على هذه الدرجة العلمية أربع سنوات بعد مدرسة غير المتخرجين.

○ **دكتوراه في الطب:**

يمكن للأطباء أن يصفوا علاجا، ويعتبر الأطباء المتخصصون في الطب النفسي أطباء نفسيين، فهم يتلقون تدريبا سريريا لمدة أربع سنوات أخرى في تخصص الصحة النفسية بعد إكمال كلية الطب، بعضهم يمارس العلاج النفسي أيضًا، لكن عليك أن

تتأكد أنهم دارسون، ولديهم خبرة للاستشارة، وكذلك تأكد من وصفهم للعلاج.

○ **مستشار محترف مرخص:**

يمنح ترخيص المؤهل للحاصلين على تدريب عالٍ ودرجة التخرج الأكاديمية، ومن لديهم خبرة عمل سريرية، والمجتازين اختبار الترخيص المصدق عليه من قِبَل الدولة، غالبًا ما يشرف أطباء نفسيون حاصلون على مستويات أعلى من التدريب على المستشارين المحترفين المرخصين.

○ **طبيب نفسي مرخص:**

هذا يعني أن المعالج النفسي وافق المعايير التربوية، واجتاز اختبارات الدولة لممارسة الطب النفسي باستقلال، ويتطلب هذا المستوى من التصديق في معظم الأحوال درجة الدكتوراه.

○ **موظف اجتماعي سريري مرخص:**

يتطلب أن يكون هؤلاء الموظفون حاصلين على درجة الماجستير أو الدكتوراه، وأن يجتازوا اختبار الترخيص بالدولة التي يعملون بها.

○ **معالج نفسي مرخص للزواج والأسرة:**

يتطلب من المعالجين النفسيين المرخصين للزواج والأسرة أن يكملوا ١٠٠٠ ساعة علاج لفرد أو عائلة، و١٠٠ ساعة إشراف وسنتين دراسة إضافية للحصول على هذه الشهادة.

على الرغم من وجود الأطباء النفسيين الحاصلين على درجات طبية والحاصلين على درجة الدكتوراه أو الماجستير، إلا أنه يوجد هيئات حكومية لتنظيم الألقاب مثل: «معالج نفسي» و«معالج»، ولذلك كُنْ مستعدًا للنظر في أوراق اعتماد الأطباء المستخدمين لهذه الألقاب.

الخبرة:

من المهم عند ما تجمع بعض الأسماء من مصادر موثوق بها أن تتحدث معهم

لبضع دقائق عبر الهاتف، أو تحصل على جلسة استماع مع كل مرشح؛ وبذلك يمكنك أن تقرر من سيكون الأفضل لطفلك. يمكن أن تستغرق معالجة اضطراب القلق شهورا أو أكثر بناء على شدته، لذلك ليست هذه العلاقة التي يتسرع فيها المرء، خذ وقتك لتجد شخصًا موافق لمعاييرك العالية التي تريدها لأنك ستثق أن صالح طفلك في يديه.

تتضمن الأسئلة التي تريدها: ما نوع الخبرة والتدريب والرخصة التي لديك وما هي مدتها؟ ما هو التدريب والخبرة التي لديك وخصوصًا في معالجة اضطراب القلق؟ ما هو أسلوبك الأساسي لمعالجة الأطفال؟ أيمكنك وصف علاج أو إحالتي إلى شخص ما يمكنه ذلك إذا اقتضت الحاجة؟ هل تم سحب رخصتك أو تم توقيفها أو فرض النظام عليها من قِبَل الدولة أو مجلس آداب المهنة للمحترفين؟ (يمكنك الاتصال بمجلس ترخيص الدولة الخاص بالأطباء السريرين للاطمئنان على الرخصة وأوراق الاعتماد وأي انتهاكات لآداب المهنة).



خذ وقتك لطرح الأسئلة وجد معالج يبدو أنك تستطيع التواصل معه، وبذلك تتزايد فرصة طفلك في إيجاد معالج، وسيرغب في الخضوع للعلاج والاستمرار فيه.

أسلوب العلاج وأهمية الألفة:

تعد الألفة والراحة عوامل أساسية في العلاقة العلاجية، كما تؤثر كثيرًا على نتيجة العلاج النفسي المتوفر، ولذلك ستحتاج مبدئيًّا أن تعرف.. هل المعالج النفسي الأفضل لطفلك يكون رجلاً أم امرأة؟ آخذًا بعين الاعتبار ما إذا كان قلق طفلك متعلقا بصدمة، ومن هم الأشخاص الأساسيون الذين سببوا له هذه الصدمة، ستحتاج بعد اتخاذ قرار نوع المعالج النفسي سواء رجل أو امرأة إلى فكرة عن نوع الطريقة والأسلوب الأفضل للعلاج، يشعر بعض الأطفال براحة أكبر مع معالج نفسي يتبع

أسلوبا علميا، ويرتدي الجينز والأحذية الخفيفة ويحب النزول على الأرض ليلعب بألعاب، وقد يشعر الأطفال الآخرون بأفضلية التحدث إلى شخص أكثر تحفظًا مرتديًا بدلة أو متأنقا، ويجلس خلف مكتب أو على كرسي أمامهم، قد يساعدك معرفة المدرسين الذين يحبهم طفلك أكثر، وذلك إذا التحق بالمدرسة بالفعل.

تنبيه:

لا تدع أي شخص سواء كان طبيبا أو معالجا أو صديقا أو فردا من العائلة أن يخبرك أن هناك طريقة أفضل للتعامل مع طفلك أو قلقه؛ لأن العقل والجسد بنية مركبة، وليس علما بحتا، ولذلك قد تكون عدة طرق مختلفة مفيدة.

اعرف الأطفال الذين يلعب معهم، وأي تعليقات قد يقولها عن الأمهات والآباء الذين يقابلهم، أو لعله في فريق رياضي ويشعر بالراحة فعليًّا مع مدرب معين، مهما كان الأمر اعرف نوعيات الأشخاص التي يراها طفلك ويشعر بالراحة معهم، وتذكر ذلك عند البحث عن معالج نفسي، قد تكون قادرًا على معرفة شيء عن أسلوب المعالجين النفسيين فى أثناء استماعك إلى إجاباتهم في مكالمتك الهاتفية الأولية معهم، يمكن أن توجد الألفة مبكرًا وذلك بمجرد الاستماع إلى البريد الصوتي، وقد تتأخر حتى الجلسة الثالثة، قد تحتاج إلى إعادة النظر في المعالج الذي تزوره إذا استمررت أنت وطفلك في عدم الشعور بصلة معه بعد ثلاث جلسات.

لا تقيد نفسك:

ثق في نفسك لتعرف ما هو أفضل لطفلك، إذا كان ما انتهيت إليه هو «أنا غير متأكد»، فإن هذا ما تعرفه وتعامل معه، ما يعينه هذا هو تجربة بعض الأساليب المختلفة لمعالجين من الرجال أو النساء، ودع طفلك يقرر من شعر تجاهه بشعور أفضل، وكان الأسهل للتحدث معه، أن أجد معالجا نفسيا مشكلة وليس هناك معالجا مناسبا لكل الأشخاص، يستغرق الأمر أحيانًا محاولات قليلة قبل شعورك أنت وطفلك بالراحة والأمان ومعرفتك أنك وجدت المكان المناسب لطفلك ليقوم

بواجبه، ويمكن أن تكون طريقتك تجربة بعض المعالجين واختيار من أحببتموه أكثر، مع ذلك حاول أن تقصر نفسك على معالجين أو ثلاثة كبداية؛ فأنت لا ترغب أن تربك طفلك بالاختبارات، وتريد أن تحرز تقدمًا بقدر ما تستطيع، ليس هناك اختيارات بين خضوع طفلك للعلاج النفسي أو عدم خوضه، لكن هذا لا يعني أنك لا تستطيع اتباع طريقة مشتركة لإيجاد المعالج المناسب.

ما هي الطريقة المشتركة؟

يمكنك بعد كل موعد وأثناء العودة للمنزل أن تقيم أنت وطفلك بصراحة شعور كلا منكما وابتكار لعبة من ذلك، على سبيل المثال يمكنك أن ترسم رسما بيانيا، وتدون عليه عدة عوامل، وهذا الرسم البياني به مقياس تصنيف معد وجاهز بالفعل للاستخدام. صنف المقياس من ١ –٥ :

١ = مربع، فظيع مستحيل ٣=موافق، أو ربما ٥ =عظيم لنجربه

- بمَ شعرت عندما وصلت المكتب ومشيت فيه؟
- هل قيم المعالج النفسي المعلومات الخاصة بك؟
- ما مدى الاهتمام الذي أبداه المعالج؟
- هل شعرت بالأمان عندما تحدثت إليه؟
- هل عرف كيف يتحدث معك عن مشاعرك؟
- هل لديه خطة جيدة للتعامل مع قلقك؟
- هل يبدو كشخص يمكنك التحدث إليه مره أخرى؟

سيساعد هذا النوع من النشاط في جعل طفلك يشعر أنه ممكن ومساعد سيمهد الطريق لتطوير علاقة علاجية أكثر إيجابية، سيشعر بذلك إن كنتما معًا في كل شيء، وأنك تهتم بما يشعر به، وذلك بالسماح له أن يكون جزءا من عملية اختيار المعالج، يمكن أن يكون هذا ذا قيمة للطفل الذي يعاني من القلق.

هل تفضل عيادة أو طبيب ممارس للمهنة بشكل خاص؟

هل يعد الاختيار بين زيارة معالج نفسي بعيادة الصحة النفسية أو طبيب مزاول للمهنة بشكل خاص مسألة شخصية؟ لكل وضع عيوب ومميزات متوقفة على نوع الخدمات التي يحتاجها طفلك، والمهم عند اتخاذ قرارك هو ما تشعر به أنت وطفلك تجاه الشخص والخدمات التي يقدمها.

العيادة الخاصة:

لكي تحصل على معالج نفسي يعمل بشكل خاص، ولكي تتحمل شركة تأمينك تكاليف الزيارة يجب أن يكون المعالج مرخصا من قبل الدولة التي يعمل بها، لا يأخذ بعض الأطباء النفسيين الممارسين للمهنة بشكل خاص تأمينًا مطلقًا ولا يعملون فقط مع بعض شركات التأمين المختارة، اسأل دائمًا ما هو الأجر، أحيانًا يكون أقل في العيادة، غالبًا ما ستدفع كل تكاليف الخدمات مع المزاولة الخاصة للمهنة أو الطبيب، وسيكون المبلغ أقل من المبلغ الذي دفعه مؤمنك، قد تحال إلى مسئول آخر، إذا كنت في حاجة إلى دواء أو مجموعة أو خدمات أخرى يدير بعض المعالجين الممارسين للمهنة بشكل خاص مجموعاتهم لكن عادة يكونون متخصصين، تشمل الأمثلة مجموعات اضطرابات الأكل والغضب والقلق والإحباط.

الخدمات التي تقدمها العيادة الخاصة:

لبعض المكاتب الخاصة أوقات محددة، وذلك عندما يكون المكتب مفتوحًا وعندما يكون المعالج موجودًا للرد على المكالمات الهاتفية، عندما تزور طبيب في عيادة خاصة قد لا يكون من السهل مقابلته، يرد بعض الأطباء الخاصين على الهاتف بأنفسهم، ويحددون مواعيدهم، يوظف الآخرون خدمات الرد على الهاتف، لبعض العيادات الخاصة خدمة الرد على الهاتف بعد ساعات العمل أو توفير خدمات الطوارئ، أحيانًا يمكن أن تحصل على موعد خلال أسبوع أو أسبوعين من المكالمة الهاتفية الأولى، ويمكن أن تزور الطبيب مباشرة وبشكل منتظم، لكن قد يستغرق الأمر أسابيع قبل الحصول على موعد إذا كان المعالج النفسي بارعا، يعرض البعض

الصباح الباكر والنهار وساعات المساء للمواعيد، وأحيانًا يرون الزبائن أيام السبت، يعرض البعض أتعابا تدريجية يحددها دخلك، لدى غالبية الأطباء في العيادة الخاصة مكتب وحجرة انتظار مصممة لجعل الزبون مركز الاهتمام؛ بجعل المكتب وغرفة الانتظار تشعرهم بالراحة والدفء والاسترخاء كأنها غرفة المعيشة.

عيادة الصحة النفسية :

قد تعطي الإحالة للمعالج الثاني في الترتيب إذا لم تطلب شخصا معينا، ومع ذلك تستخدم بعض العيادات نظام الفرد لتحديد أفضل توافق بين حاجات الزبائن والمعالج الموجود، اسأل دائمًا عن المعالج الذي أنت على موعد معه إذا لم يعطك اسمًا معينًا، قد يكون المعالجون النفسيون متخرجين حديثًا وقد يكونون مرخصين أو غير مرخصين وقد يكونون تلقوا الإشراف أو لم يتلقوه أو حاصلين على شهادة في علم النفس أو لا، في الغالب يمكنك أن تنتظر أسابيع لتحصل على موعد، كما هو الحال في العيادات الخاصة، وإذا كانت العيادة مزدحمة فإن طفلك قد لا يكون قادرًا على زيارة نفس الطبيب ثانية لمدة شهر آخر، يمكن أن يستغرق الأمر فترة للحصول على موعد متكرر مع معالج نفسي. تعرض غالبية العيادات أتعابا تدريجية، ويحاول البعض أن يصبحوا معاونين لكل شركة تأمين ممكنة، بما في ذلك المساعدة الطبية والعناية الطبية، هناك بعض العيادات التي لديها طبيب نفسي ومستشار مهني في هيئتها، أو يمكنها تقديم اختبار وتقييم أيضًا بشرط أن تحصل على راحتك في مكان واحد.

الخدمات المقدمة في عيادة الصحة النفسية :

ستجد عادة العديد من الخيارات في عيادة الصحة العقلية؛ وذلك لاحتواء هيئتها على عدد من المستشارين أو أطباء الصحة العقلية، تقدم معظم العيادات تقييمات نفسية وعقلية؛ علاج وإدارة العلاج، اختبار نفسي، علاج فردي وجماعي وعائلات، علاج بالألعاب أو الفنون، التدخل أثناء الأزمات وخدمات طارئة على مدار أربع وعشرين ساعة، توجد في معظم العيادات غرفة انتظار كبيرة بجوار مكتب الطبيب، حيث ستجلس مع عدد من الأشخاص المنتظرين موعدك، عادة يكون للعيادة مكتب

إدارة به عدة أشخاص يحددون موعدك ومدير، تعرض العيادة عادة ساعات المساء للمواعيد، وقد تعرض أيضًا ساعات نهاية الأسبوع.

أمور يجب أخذها في عين الاعتبار:

اهتم بالأجواء المحيطة بك وبهيئة الموظفين؛ وذلك لتعرف إذا كان بينهم شعور بالراحة في المكان الفسيح الموجود به، وإذا كان لديهم احترام وود تجاه بعضهم البعض.

تفقد الوضع لتتأكد أن الزبون محمي بشكل سري، استخدم غرائزك لتعرف الأفضل لطفلك حيث يمكنك أن تتخذ قرارًا جيدًا بخصوص ما سيكون وضعًا مريحًا له.

أمر أساسي:

قد تكون في حاجة إلى البحث عن معالج نفسي آخر، إذا لم يرحب بك المستشار بود متبادلاً النظر بالعين معك، وبدا مشتتًا ومتعجلاً في اللقاء الأول، أو إذا لم يقدر على إيجاد شعور بالراحة مع طفلك، عندما تختار معالجًا أو طبيبًا نفسيًّا جد مَنْ يحل محله عندما يتوقف عن العمل، أو عندما يكون في إجازة، اسأل دائمًا من يدفع فاتورة شركة التأمين، وكيف تحصل على الدفعات المشتركة أو رسوم الطبيب.

الموقع الجغرافي وتحديد المواعيد:

حاول أن تجد طبيبا نفسيا على مسافة معقولة من منزلك أو مدرسة طفلك، فأنت لا تريد أن تكون قيادة السيارة عائقًا يمنع طفلك من الحصول على المساعدة التي يحتاجها، ولا تريد أيضًا أن تقول لن أذهب للمعالج الموصى به لأنه لا يقيم في مدينتي، فقط سيخبرك بعض المعالجين عن المواعيد المتبقية لديهم، وستشعر بالحاجة لأخذ موعدًا يمكنك الحصول عليه لتبدأ به، يعلم هؤلاء الذين يعملون مع الأطفال أن أخذ الطفل من المدرسة لموعد فكرة سيئة، بالرغم من أن الذين يعالجون أطفالا في الغالب قد لا يكون لديهم اختيار إلا تحديد بعض المواعيد أثناء ساعات المدرسة، إن أخذ

طفلك من الصف يجذب الانتباه إليه، ويمكن أن يفوته العمل المدرسي والفرض المدرسي والفرض المنزلي والاختبارات، هذا يضايق طفلك، ويشعره أن العلاج يعقد مشاكله فقط، يجب أن يشعر الطفل الذي يعاني من القلق أن العلاج فرصة جيدة ومريحة، وليس فرصة تسبب له الخجل وتزيد من قلقه، إذا اضطررت لتحديد موعد أثناء ساعات المدرسة حاول أن تناوب المواد الدراسية والصفوف التي يفوتها طفلك وذلك لتجنب الضغط غير الضروري في مجال واحد.

حقيقة:

«يتشابه ما يحتاجه الطفل من المعالج النفسي وفقًا لمادلين اثرلى. كاتبة e-ssortment، مع ما يحتاجه من أي راشد بما في ذلك الآباء، يريد الطفل الكلمات الرقيقة وليست القاسية، موقفا محب ومراعيا وليس موقفا مهددا، التشجيع والثناء وليس الصد والإضعاف، الحزم وليس التساهل، المثابرة والتماسك وليس العشوائية».

ما المدة التي يجب أن ننتظرها لإيجاد معالج؟

هنا يجب علينا طرح سؤالي:. ما هي المدة التي يجب أن ننتظرها لزيارة المعالج النفسي، وما هي المدة التي يجب أن ننتظرها قبل أن نقرر ما إذا كان هذا المعالج هو المعالج المناسب؟ إن الانتظار أكثر من أسبوعين حتى الموعد الأول يعد أمرًا غير صائب إذا عانى طفلك مشاكل خطيرة، إن الانتظار أسبوعين إذا كان طفلك يتألم كأنه انتظار للأبد، من المهم أن تعرف أن بعض شركات التأمين قد تعرض «مواعيد الأزمات» ومع ذلك قد لا يقع المسئول التالي في منطقة ملائمة لك، ادرس ذلك بعناية قبل أن توافق إجراء البديل المؤقت الذي قد لا يكون عمليًّا في النهاية، إن الانتظار أسبوعين أو ثلاثة حتى الموعد الأول يعتبر صائبا إذا رأيت أن طفلك لديه مشاكل لكنها ليست مدمرة لحياته بعد، من المهم بعد الجلسة الأولى أن يرى طفلك أسبوعيًّا حتى تثبت نتيجة العلاج على الأقل، لا يثبت هذا أن العلاج الأسبوعي يساعد على تأسيس الصلة فقط، بل إنه ضروري لكي يتمكن طفلك من الحصول على علامة من

علامات الراحة السريعة.

أمر أساسي:

تسرد هنا بعض الأسئلة الهامة التي يجب أن تسألها عندما تبحث عن معالج نفسي: ما هي خبرتك وأسلوبك الأساسي لمعالجة الأطفال؟ أيمكنك أن تصف لي دواء أو تحيلني إلى شخص ما يمكنه ذلك إذا اقتضت الحاجة؟ ما هي المدة التي سأنتظرها حتى يفرغ وقت في جدولك؟ ما مدى تكرار الجلسات وما مدى استمرارها؟ هل تشرك أفراد العائلة في العلاج؟

عليك أن تسأل ما إذا كان هذا المعالج هو الشخص الأنسب لطفلك، إذا أخبرك أن هناك شهرا في قائمته متوفر لك، إذا كان الحجز مكثفا ولوقت طويل فإن الوقت الذي سيحدده لك سيكون على الأرجح محدودا، وكما ذكر آنفًا أخذ طفلك من المدرسة يجلب معه عدد من الأمور الأخرى.

هل هذا المعالج هو المعالج المناسب؟

امنح المعالج من ثلاث إلى أربع جلسات لتعرف أنك وجدت الشخص المناسب لمعالجة طفلك وعائلتك، ستعرف في هذه الفترة إذا اتصل طفلك بهذا الشخص وتمكن من بناء ثقته به وبدأ علاقة معه، سيكون لدى المعالج أيضًا الوقت ليحدد أهدافه وعليه أن يناقش خطة علاج معك، اسأل مهما كلف الأمر أي أسئلة، وناقش أي مشاكل قد تكون لديك؛ يمكن أن تعلمك قدرة المعالج ورغبته لمناقشه هذه المواضيع الكثير عنه.

تنبيه:

إذا لم تلاحظ أي اختلاف في طفلك بعد مرور ثلاثة أشهر من العلاج، وإذا لم يعط طفلك الأشياء المعينة التي يمكنه أن يعطيه إياها لتساعده عندما يشعر بالقلق، إذا فإن الوقت قد حان للبحث عن معالج آخر.

ماذا عن : إذا لم يكن لديك تأمين؟

كانت التكلفة العالية للعناية الصحية المقتصدة موضوعًا ساخنًا لسنوات، لسوء

الحظ لم تجر إصلاحات كافية للنظام الذي استمر في جعل العلاج في متناول أكثر من ٣٨ مليون أمريكي، لا تغطي بعض خطط التأمين تكاليف الصحة العقلية حتى لأولئك الذين لديهم تأمين على صحتهم.

أماكن يمكن لغير المؤمن عليهم اللجوء إليها:

لبعض المجتمعات المحلية مراكز صحة عقلية اجتماعية، عادة يمكنك الحصول على خدمات الصحة العقلية بمركزك المحلي، الذي يمكن أن يكون في بعض الأحوال وكالة إقليمية مقابل أجر مخفض أو مقياس متدرج للأتعاب يحدده دخلك، تشترط هذه العيادات أحيانًا أن تكون متلقيا للمساعدة العامة أو أن يكون لديك خطة تأمين ضمن حدود الدولة، في الغالب يجب أن تعيش في المدينة أو المقاطعة التي تقع بها العيادة لتحصل على أجر مخفض، بعض هذه المراكز غير ربحية.

أمر أساسي:

هناك خيار آخر متوفر لديك، وهو إلحاق طفلك بجماعة المساعدة الذاتية أو بفريق الاعتماد على النفس في المدرسة أو في المجتمع، هذه الجماعات مجانية بشكل عام، ويمكن أن يتواجدوا في كل مجتمع في أمريكا تقريبًا، يحب الشباب العمل الجماعي؛ لأنه يساعدهم على إدراك أنهم ليسوا بمفردهم في مواجهة قلقهم، كما يمنحهم شعورا بالانتماء.

تعتبر برامج المساعدة العامة شيئا آخر لتلجأ إليه، ومن أمثلة هذه البرامج برنامج الأمن الاجتماعي وبرنامج الرعاية الطبية والعناية الطبية، لبعض هذه البرامج متطلبات معينة مثل السن والدخل المحدود، سيكون من الضروري أن تتصل بمكتب حكومتك لتعرف متطلبات الحصول على الأهلية لهذه البرامج.

مشاركة الآباء:

غالبًا ما يتوق الآباء لدعم تعليم أطفالهم، لكنهم يشعرون بارتباك عندما يتعاملون مع قلق أطفالهم، يمكن لزيادة التحدث مع طفلك عن مشاعره وأهدافه

وأدواته أن تكون مفيدة، في الواقع أثبتت الدراسات أن لمشاركة الآباء تأثيرات إيجابية على قلق الطفل عندما تكون المشاركة من النوع التشجيعي والمحب.

مشاركة الآباء في العلاج الإدراكي السلوكي:

اكتشفت دراسة معروفة قام بها بادبت وآخرون عام ١٩٩٦ أن الأطفال الذين شارك آباؤهم في علاجهم حققوا معدلات نجاح بنسبة ٨٤٪ وهي نسبة عالية بشكل ملحوظ مقارنة بـ ٥٧٪ بالنسبة للأطفال الذين لم يشارك آباؤهم في علاجهم، وجد بادبت وزملاؤه عام ٢٠٠١ بعد ٥ سنوات من دراستهم الأصلية أن الأطفال كانوا قادرين على تحقيق مكاسبهم، كان نفس الأطفال الذين شارك آباؤهم في العناية بهم أقل خوفًا على المدى الطويل للمتابعة أيضًا، اعتقد الباحثون أن الأطفال كانوا ناجحين بشكل جزئي بسبب شيء آخر وهو منح الآباء المهارات التى يحتاجون إليها لتحسين شعورهم بالقلق.

هناك جانب إيجابي آخر لمشاركة الآباء في علاج أطفالهم وهو الدعم الذي يمكن أن يمنح المهام أو «الفرض المنزلي» الذي يطلب من الأطفال أن يؤدوه بين الجلسات، عندما يشعر طفلك أنه مفهوم ومساند في العلاج تكون المكاسب أكبر عادة.

تنبيه:

وفقًا للإحصائيات التي قام بها مكتب الإحصاء الأمريكي عام ٢٠٠٣ ارتفع عدد الأشخاص الذين ليس لديهم تأمين صحي إلى ٤٣،٦ مليون شخص للسنة الثانية على التوالي وبقيت نسبة الأطفال غير المؤمن عليهم ثابتة بمعدل ٨،٥ مليون، أو ١٢٪ من الأطفال تقريبًا.

الطرق الأخرى التي يمكن للآباء أن يساعدوا أو يعيقوا بها علاج أطفالهم:

يمكنك أن تيسر العلاج عن طريق توفير المعلومات البسيطة الخاصة بتاريخ طفلك أو تاريخ الأسرة الممتد، ومدى فاعلية طفلك يوميًا، والأمور الخاصة بمدرسته وأصحابه، والعوامل الأخرى التي قد تسبب القلق، من المهم أن تخبر طبيب العيادة

أمام طفلك ما تحبه فيه وما يحبه الأولاد الآخرون فيه، أو ما يعجبوا به فيه، وما هي الأشياء القيمة التي يضيفها للمدرسة والعائلة، يمكن للآباء أحيانًا أن يعيقوا من غير قصد علاج طفلهم من خلال الدور المبالغ فيه أو الدور الصغير جدًّا الذي يلعبونه في جلسة العلاج أو في المنزل، قد لا يكون طفلك قادرًا على تحدي نفسه وتخطي خوفه، إذا حاولت أن تنقذه من موقف مثير للقلق، قد يواجه طفلك صعوبة في وضع حدود له إذا كنت تواجه صعوبة في وضع حدود لك، كذلك قد يكون طفلك مشوشًا فيما يتعلق بكيفية تواصله مع المعالج بدون جرح مشاعرك، أخيرًا من المهم أن تتذكر أن طفلك يحبك ويرغب أن يكون نسخة منك، على الرغم من صعوبة إيجاد وقت للاهتمام بنفسك وقلقك، من الممكن بل يجب مناقشة هذه المواضيع في العلاج.

التوقعات المتعلقة بالخصوصية والأمان:

لديك الحق كشخص راشد أن تتوقع الحصول على الخصوصية والسرية التامة في العلاج، يمنع القانون المعالج من مناقشة أي شخص آخر أي معلومة شاركتها معه في جلساتك من غير الحصول على موافقته الصريحة، يحدد قانون الدولة والقانون الفيدرالي الحالات التي يمكن أن تخرق فيها السرية، تشمل هذه الحالات الأكثر شيوعًا:

١ - تسديد تكاليف التأمين للطرف الثالث.

٢ - تحصيل الديون.

٣ - الدفاع عن الخطأ المهني أو شكوى المحترفين.

٤ - تشكيل خطر على النفس أو على الآخرين.

٥ - الإساءة للأطفال والكبار أو الإعاقة العقلية أو الجسدية.

٦ - الإساءة من قبل محترف طبي.

لا يتوافر نفس المعنى من الخصوصية للأطفال القصر، لذلك للآباء الحق قانونًا أن يعرفوا ما نوقش في كل جلسة، وأن يروا ملف طفلهم إذا أرادوا، من المهم بالنسبة

لطب العيادات وخصوصًا إذا كان الطفل كبيرًا أن يكون المعالج قادرًا على تكوين علاقة تشعره بالأمان والثقة والصراحة، وألا يتأثر المعالج بما يحتاجه أو يريده الآباء، يرغب بعض الأطفال عندما يبلغون الثامنة أو التاسعة في الشعور بالحكم الذاتي والاستقلال بعيدًا عن آبائهم، ولن يتحدثوا عن أي شيء إلا إذا شعروا بالسرية والخصوصية، يؤخذ بعين الاعتبار أنه لا يمكنك أن تطلب معلومات عن علاج طفلك إلا إذا كان لديك اهتمام خاص، على سبيل المثال إذا لم يحرز طفلك تقدمًا أو إذا اعتقدت أنه قد يكون شخصا انتحاريا فعليك قطعًا أن تقصد طبيب العيادة، في الواقع يمكنك أن تناقش مع معالج طفلك ما إذا كان طفلك يشكل تهديدًا محتملاً لنفسه أو لأي شخص آخر وسوف ينبهك المعالج على الفور كما يقضي القانون، وبهذه الطريقة أنت في غنى عن السؤال إنك متأكد أن معالجًا يشاركك أهم المعلومات، قد يكون هناك مثال آخر وهو أنك في غنى أن ابنك مغرم بابنة صديقك المفضل البالغة من العمر ١٤ عامًا، ولكنك في حاجة لمعرفة إذا كان طفلك يشعر بالقلق عندما يصل المدرسة لأن جماعة من المتنمرين منتظرين على الباب الأمامي لكي يرعبوه، تزيد هذه الحاجة عندما يبلغ طفلك سن المراهقة، هناك عدة أشياء يحتمل أن تعطل العلاج مثل شعور المعالج بأن ما ناقشة في الجلسة سيتم مشاركته بدون علمه، يعالج بعض المعالجين هذه المشكلة في الجلسة الأولى يجب أن يكون ميثاق حقوق المريض موضوعًا على مكتب الطبيب، وسيتم إعطاؤك وثيقة السرية المذكور بها حقوقك لتوقعها.

***



الفصل التاسع

العلاج الفردي، الأسري والجماعي

قد يكون هناك عدد مماثل تقريبًا من أنواع العلاج النفسي للأماكن التي توفرها، قد يكون اختيار العلاج النفسي المناسب لطفلك أمرًا غير سهل؛ لذلك سوف يساعدك هذا الفصل كمرشد، إنه من الضروري أن تضع في اعتبارك أن الأطباء النفسيين بعضهم ليس بماهرٍ في كل أنواع العلاج النفسي، وأن الطريقة المستخدمة سوف تكون قائمة على تدريب طبيبك المعالج والمكان الذي تمارس فيه، بشكل عام هناك ثلاثة أنواع أساسية من العلاج النفسي: الفردي، الأسري، والجماعي، والعديد من العلاج النفسي الذي ورد وصفه في الأقسام التالية يمكن استخدامه في الثلاثة أماكن مع الطفل المصاب بالقلق.

العلاج الفردي:

العلاج الفردي، «الثنائي»، أو الكلامي هو من أشهر أنواع العلاج النفسي للأطفال والبالغين، العلاج الفردي قائم على أساس أنه عندما تقوم علاقة موثوقة مع أخصائي العلاج النفسي، فيمكن للمريض أن يزيد من وعيه الذاتي وأن يغير من الأساليب الضارة أو المدمرة للتفكير، العاطفة والسلوك، مثال من واقع الحياة هو

عندما تشعر بالراحة من قرارك في مسألة ما من خلال مناقشتها مع صديق مساند لك، بالرغم من اختلاف الطرق النظرية فمعظم العلاج الفردي يكون قائما على المفاهيم الموجزة أدناه، بالرغم من ذلك فمن الضروري أن تضع في اعتبارك أن بعض مدارس الفكر، مثل المدرسة السلوكية، تركز حصريًّا على تغيير السلوك، وتتجاهل أهمية العلاقة العلاجية، والحاجة إلى التنفيس العاطفي، أو الانطلاق.

عَيِّنَها، اطلبها، وروضها:

يستحوذ مبدأ: «عينها، اطلبها، وروضها» على جوهر النمو الشخصي، في كل من العلاج النفسي والحياة، القدرة على تحديد المشكلة أو النمط مثل القلق، الاستحواذ على المشكلة، واتخاذ خطوات لتغييرها، هم أساس التطور الشخصي، العلاج الفردي مصمم لتسهيل هذه العملية أثناء تقديم الدعم والاقتراحات، التأكيد، الأذن الصاغية الحنونة.

أنماط المشكلة وعلم النفس الإيجابي:

يبدأ العلاج الفردي دائمًا بتخمين «ما لا يناسب» المريض فيما يتعلق بالتفكير، العواطف، العلاقات، والسلوك، أخصائي العلاج النفسي الماهر سوف يساعد المرضى في تحديد الأنماط سيئة التكيف أو غير المفيدة، وفي تحديد الأهداف التعيسة لتقليلها أثناء زيادة الأنماط الأكثر إيجابية وإثمارًا، بسبب السلبية الملازمة للقلق فقد يكون وجود أخصائي العلاج النفسي الذي يساعد طفلك على امتلاك والاستفادة من قوته أمرًا ضروريًّا.

حقائق:

بالنسبة للأطفال الأصغر سنًّا فإن استخدام اللعب، الفن، أو الأساليب الأخرى التي تركز على الطفل سوف يتم دمجه في الجلسات، وبالنسبة للمراهقين، الأكثر تعبيرًا وتأملاً فإن «العلاج النفسي الكلامي» هو الأكثر شيوعًا، أما الأطفال ما بين سن ١٠ - ١٢ عام (بين الطفولة والمراهقة) قد يؤدون بشكل أفضل في كلا الأسلوبين.

التنفيس والانطلاق:

العديد من مدارس العلاج النفسي قائمة على فكرة أن فحص أنماط التفكير، العاطفة، والتفاعل يمكن أن تنشئ شعورا قويا يمكن للمريض أن يطلقه، أو يصرفه من الذهن، المشاعر الخفية أو المدفونة قد يتم اكتشافها ودمجها أيضًا، ويعتقد أن هذه العملية تترك مجالاً لظهور الأنماط الجديدة والأكثر فعالية.

الطفل أو الوالدان المصابون بالقلق قد يكتشفوا، على سبيل المثال، أن لديهم أسى وحزن أساسي على القيود والخسائر المرتبطة بالقلق، قضاء بعض الوقت مع هذا الشعور قد يسمح لهم بالتحول والاستسلام للعاطفة مفسحين الطريق للتمكن والأمل الجديد في المستقبل.

إحداث التغيير:

جوهر أي علاج نفسي ناجح هو القدرة على خلق تغيير دائم، يستمر العلاج النفسي دائـًا حتى تصبح التغيرات ثابتة، بمعنى أن الأنماط الجديدة للتفكير، (التصرف، الشعور، والتفاعل ،إقامة علاقات شخصية) تستخدم كثيرًا لمواجهة تحديات الحياة، المراقبة الدقيقة وتحديد الهدف في بداية العلاج النفسي هو أمر حاسم للقدرة على تقييم المدى الذي أصبح فيه الطفل ناجحًا في تغيير الأنماط القديمة والأقل وظيفية، إنه لمن المثير أن ترى كيف يهيئ كل تغير أحدثه طفلك الفرص لحدوث المزيد من التعلم والنمو.

العلاج الأسري:

نشأ العلاج الأسري من العلاج الفردي حيث بدأ علماء النفس في إدراك أن الأنماط الأسرية، التفاعلات، والجروح تساهم في كل من المشكلة وحل المشاكل العاطفية والسلوكية، هناك عديد من مدارس الفكر التي تقود العلاج الأسري لكن الافتراض الشامل هو أن الأسر موجودة كمنظومات، وأن «الكل أكبر من مجموع أجزائه»، قد يفضل العلاج التربوي أو العلاج الأسري مع الأطفال الأصغر سنًّا؛ حيث إن الآباء والأخوات لديهم أكبر تأثير مباشر على عالم الطفل، يمكن إضافة

العناصر الأخرى، مثل العلاج الفردي عن طريق اللعب أو بناء المهارات لخطط العناية بطفلك تبعًا لاحتياجاته.

ديناميات الأسرة:

ديناميات الأسرة هو مصطلح يستخدم لوصف النمط العام وأداء أسرتك، ينظر أخصائي العلاج النفسي الأسري إلى أنماط الاتصال والقرابة، حل المشكلات، وتعيين القوة والمصادر، بين أشياء أخرى لتحديد أسلوب الأسرة ككل، ومن ثم تقييم ما ينجح في هذا الأسلوب والذي لا ينجح، يقيم أخصائي العلاج النفسي الأسري أيضًا تكيف الأسرة مع التحولات المتنوعة، التغلب على المشاكل، أساليب التربية، واستقرار الزواج لتحديد المناطق التي تحتاج للتوجيه.

نقطة رئيسية:

للتقييم الكامل للأسرة ومعالجتها فإنه من الأفضل بشكل عام لكل أفراد الأسرة أن يحضروا جلسات، قد لا تتضمن الجلسات الأطفال الأصغر سنًّا أو الأكبر سنًّا الذين قد لا يعيشون طوال الوقت مع أسرتهم، أو قد يحضرون جلسات خاصة فقط.

الثبات الداخلي:

النظرية الرئيسية في العلاج النفسي الأسري هو ميل الأسر للسعي إلى الحفاظ على التماثل، حتى في مواجهة التغيرات الخارجية الشديدة، هذا ليس على خلاف نظام تسيير الطائرات والسفن الآلي، المهيأ للحفاظ على مسار محدد بغض النظر عن الطقس أو التيارات، مثال على الثبات الداخلي هو الطفل المصاب بالقلق والذي يتعلم أن يكون أكثر استقلالاً وأن يقضي وقتًا أطول خارج المنزل، والذي يفتقد والده رفقته، أو يخشى انه قد لا يكون على ما يرام، وبدهاء يقوم بمنعه من التقدم.

التشابك والانفصال:

التشابك والانفصال هي مصطلحات رائعة تستخدم في أشكال محددة في العلاج النفسي الأسري لوصف كيفية تقارب (تشابك) أو بعد (انفصال) أفراد الأسرة عن

بعضهم البعض، الهدف من هذه السمة للأداء الأسري هو السعي وراء الاتزان بين هذين النقيضين، وتعزيز قدرة الأسرة على التحرك بمرونة وتكيف بين النقيضين.

قد يكون هناك احتمالا كبيرا أن تكون الأسر منفصلة بشكل شديد بسبب الاكتئاب أو انفصام الشخصية.

نظام الأسرة المنفصلة عن بعضها بشكل شديد قد يؤدي إلى إصابة الأطفال بالقلق لو شعروا بعدم وجود أي شخص يرتبطون به، أو يقوم بحمايتهم، قد يكون هذا أمرا حقيقيا للأطفال الذين يعيشون في الأحياء التي ترتفع فيها معدلات الجرائم.



تحذير:

دائمًا ما تكون المشكلة في الأسر المصاب فرد أو اثنين من أفرادها بالقلق، هو التشابك، أو البعد الشخصي القليل جدًّا بين أفراد الأسرة، كما رأيت في الفصل السابع، كونك محميا بعناية فائقة قد يكون أحد أشكال التشابك، والذي يمنع الأطفال من بناء نفوس مستقلة وذات ثقة بذاتها.

الأسرة الموسعة:

قد يتضمن العلاج النفسي الأسري الأسرة الموسعة، مثل الأجداد، العمات أو الخالات، الأعمام أو الأخوال، لعدة أسباب، قد يكون ذلك هاما لو وفرت الأسرة الموسعة العناية بطفلك أو أن الصلة قريبة، حتى يتم دعم وتعزيز المهارات والأساليب الجديدة التي يتعلمها طفلك في أكبر عدد ممكن من الأوضاع، لو لديك علاقة قوية بأسرتك بالفعل، وتشعر بأنهم قد يكونون أفراد فريق، فستكون قادرًا على الأرجح أن تطلب دعمهم لطفلك دون مساعدة أخصائي العلاج النفسي.

تدريب الآباء:

يمكن تقديم تدريب للآباء فرديًّا أو في مجموعات، وغالبًا ما يكون عنصرًا في

المعالجة الفردية عندما يوفر أخصائي العلاج النفسي وقتًا مركزًا للآباء دون وجود الأطفال، إنه من المعتاد لأخصائي العلاج النفسي المتخصص في العلاج النفسي عن طريق اللعب أن يقدم تدريبًا للآباء مقابل العلاج الأسري، حيث يرون أن الطفل هو «المريض الأساسي»، ولكن ما يزالون يقدمون التوجيه للآباء، قد يكون تدريب الآباء وسيلة ضرورية لمساعدتهم فى التحالف مع بعضهم البعض، ومساعدة أطفالهم عن طريق تقليل القلق الذي نشأ عن الرسائل أو الطرق المختلطة.

العلاج الجماعي:

يمكن أن تكون المعالجة الجماعية وسيلة لتقليل العزلة، زيادة الثقة، وأداء التعبير العاطفي والمهارات الاجتماعية، تتحقق واحدة من الفوائد الأساسية للعلاج الجماعي عندما يدرك الطفل أنه ليس وحده في مخاوفه وصراعاته؛ وأنه ليس مختلفًا عن الآخرين كما يعتقد.

حقائق:

بالرغم من أنها حقيقة لمعظم الأطفال، يستطيع المراهقون والأطفال ما بين سن ١٠-١٢ عام أن يستفيدوا أيضًا من العلاج الجماعي، ذلك بسبب حاجتهم الماسة للارتباط بالأقران، وقبول نظيرهم لهم. المجموعات هي طرق ممتازة أيضًا لمساعدة الأطفال في تقليل شعورهم بالعزلة والبعد، هذا المفهوم في حد ذاته يمكن أن يقطع شوطًا طويلاً في تقليل القلق.

المجموعات السلوكية:

العلاج السلوكي في إطار المجموعة مصمم للمساعدة في تعليم الناس مهارات جديدة، وصرف المهارات القديمة وغير الفعالة من الذهن، يمكن أن يكون التدريب والممارسة في المهارات الاجتماعية وتأكيد الذات مفيدًا للأطفال المصابين بالرهاب الاجتماعي، ويمكن تدريس الاسترخاء والاستراتيجيات الأخرى للتغلب على المشاكل بشكل فعال في إطار المجموعة، تسمح المجموعة في حد ذاتها باكتشاف طرق لحل المشكلة من خلال الخبرة والتجربة، الملاحظة المباشرة، الدعم، وفرص التعزيز

الفوري للمهارات الجديدة.

مجموعات تربية الأطفال:

مجموعات تربية الأطفال التي توفر الفرص لدعم نظيرهم والتدريب على المهارات متوفرة في العديد من الجماعات، والتدريب المنتظم لتربية الأطفال الفعالة هو نموذج واحد من ضمن النماذج الأخرى، بالرغم من أن العديد من مجموعات تربية الأطفال قائمة على تربية الأطفال والانضباط، فقد يكون هناك مجموعة مختصة في المنطقة التي تعيش بها والتي قد تكون مناسبة لاحتياجاتك الخاصة، قد يكون المتعهدون برعايتك - شركة التأمين أو المستشفى المحلية أو العيادة- قادرين على مساعدتك في تحديد الموارد، قد تقدم أماكن العبادة وجمعية تعلم الأسرة للطفولة المبكرة علاجا جماعيا لتربية الأطفال أيضًا.

العلاج المساند:

العلاج المساند هو مصطلح عام لوصف أي عدد من التدخلات المعدة لتقليل الانزعاج، وتعزيز فعالية العلاج النفسي لطفلك، يمكن استخدام العلاج المساند مع العلاج الفردي، الأسري والجماعي، وقد ينصح به متعهد الصحة النفسية لو شعر أنه سيكون مفيدًا لك ولطفلك. لقد ألقى الضوء على العديد من أنواع العلاج المساند أدناه.

التنسيق مع المتعهدين الآخرين:

إنه من الضروري في بعض الأحيان لمتعهد الرعاية أن ينسق مع الآخرين الذين يساندون طفلك، فعلى سبيل المثال غالبًا ما يستشير مختصو العلاج النفسي أطباء الأطفال أو الأطباء النفسانيين للمساعدة في مراقبة استجابة الطفل للعلاج، لو أظهر طفلك تجنبه أو رفضه للمدرسة، فيمكن أن يضمن الاتصال بمدرسيه وموظفي المدرسة الآخرين أن رجوعه للمدرسة سيكون ألطف ما يمكن.

استشارات النظير:

كما ورد في الباب المذكور أعلاه، فإن النية خلف استشارة النظير هي مساعدة

طفلك في بناء الثقة، الحصول على الدعم والثقة، وتقليل الانعزال من خلال اتصاله بمستشار نظير، قد تكون استشارة النظير متاحة في مدرسة طفلك، إما في مجموعات أو ثنائية، وقد تقدم موارد الجماعات فرصا مشابهة لك أو لأسرتك الموسعة.

الموجهين:

الموجه هو شخص أكبر سنًّا وأكثر خبرة، والذي يستطيع أن يأخذك أو يأخذ طفلك «تحت جناحيه» للمساندة والتعليم، قد يكون الموجهون الجيدون للأطفال المصابين بالقلق طلابا أكبر سنًّا، أخوة، أو أفراد الأسرة الذين قد تعاملوا مع مشاكل القلق، أو موظفى المدرسة الذين مروا بتجارب مشابهة، تأكد من أنك تعرف وتثق بموجه طفلك حتى لا يعقد قلقك فرصة طفلك للاستفادة من العلاقة.

مرافقة الحيوانات المهدئة:

يمكن أن تكون الحيوانات المدللة مساندة بشكل رائع، فهم يطلبون القليل، مستمعون بارعون، ولا يستجيبون بطريقة غير محترمة، أصبحت الحيوانات المرافقة وفوائدها العلاجية أكثر شهرة في العقد الماضي، وكان هناك علاج حيواني مطور لنوعية خاصة من السكان.

حقائق:

تظهر البحوث أن الجلوس مع القطة أو الكلب ومداعبتهم يقلل من الشد العضلي وضغط الدم، ويبطئ من التنفس ودقات القلب، على هذا النحو، فإن الطفل الذي لديه مشكلة في تعلم أساليب الاسترخاء قد يستفيد بنفس القدر من خلال جلوسه بهدوء مع حيوانه المدلل.

لتعزيز قدرة طفلك على تحقيق الاسترخاء أثناء اتصاله بحيوان أليف، يمكنك تشجيعه على التأني، التحدث بهدوء (أو عدم التحدث على الإطلاق) والتنفس بعمق، وأخيرًا، مسئولية رعاية حيوان مدلل هي طريقة رائعة للطفل القلق أو المنزعج لاكتساب الثقة والإتقان.

العلاج عن طريق اللعب:

كما شاهدت في الفصل الرابع، فإن الأساليب الإسقاطية التي تكشف عن دوافع الفرد وشخصيته تستخدم بشكل شائع لتقييم القضايا العاطفية الأساسية، التي تحفز القلق، الاكتئاب، والحالات الأخرى. العلاج عن طريق اللعب هو أسلوب إسقاطي يتم الكشف فيه عن صراعات ورغبات طفلك من خلال لعبه وتفاعله مع مختص العلاج النفسي، بشكل عام، كما أن العلاج عن طريق اللعب هو نمط للاختيار للأطفال تحت سن العاشرة لسن الثانية عشرة؛ حيث إنهم أقل لفظيًّا ونظريًّا من الأطفال الأكبر سنًّا؛ فكلما ينضج الأطفال، كلما تزداد قدرتهم على «التفكير في التفكير» والتعامل مع عواطفهم مباشرة، وتطلق أساليب اللعب العنان لمزيد من العلاج الكلامي التقليدي، الذي يركز مباشرة على التعبير العاطفي، حل المشكلات، والتغير السلوكي، إنه من الضروري ملاحظة أن اللعب الذي يحدث في إطار محترف يختلف عن اللعب الذي يحدث خارج المكتب، إلا إذا كان أخصائي العلاج النفسي الخاص بطفلك يوجهك، فسيكون من الحماقة أن تحاول أن تجعل اللعب المطلق «علاجي».

الطبيعة الرمزية للعب:

مختصو العلاج باللعب يعملون بافتراض أن الرموز التي يستخدمها طفلك في لعبه المبدع هي نوافذ على تراجعه الأعمق لمخاوفه، لقد أصبحوا تدريجيًّا جزءًا من إدراكه ؛ فيما يعني أنه يستطيع أن يطلع على نفسه عندما يرشده شخصا ما يقظ وسريع الاستجابة لرسائله غير الشفوية، عندما يشعر طفلك بأنه مفهوم بالكامل، فاحتمال كبير أن يستطيع معالجة عواطفه وحل مشاكله.

نقطة رئيسية:

لسوء الحظ، فإن الطبيعة الذاتية للعلاج باللعب لا تستجيب جيدًا للبحث، بالرغم من أن الأساليب الخاصة مثل العلاج من خلال صينية الرمل تم تأييدها في الدراسات السابقة.

الطبيعة التنفيسية للعب:

عندما يعبر طفلك عن طبيعته الداخلية من خلال لعبه، يحدث الانطلاق العاطفي الطبيعي، أو التنفيس، يمكن أن تكشف هذه الاستجابة العاطفية عن مشاعر أخرى ذات صلة، فعلى سبيل المثال الفتاة التي تعيد تمثيل شجار مع والدها في العلاج من خلال اللعب قد تشعر بالراحة، أو قد تنتقل من الغضب إلى الحزن، حيث يصبح دورها في الصراع أوضح، يستطيع طفلك في هذا الحين استخدام فهمه العميق لتغيير حديثه عن الذات والسلوك المتعلق بالموقف، وأن يقوم بالتكيف المستقبلي، فعندما يعبر طفل قلقٌ عن مخاوفه أو قلقه في العلاج، فإنه يفقد بعضا من طاقته لتعذبه في حياته اليومية.

حقائق:

الحديث عن الذات هو مصطلح تم صياغته من العلاج السلوكي الإدراكي، فهو يشير إلى الأشياء التي تقولها لنفسك في رأسك حول تجاربك، مثل: «هي لم تقل لى مرحبًا، لذلك فمن المؤكد أنها لا تحبني»، تؤثر تلك الأفكار القوية على جوهر اعتقاداتك وعواطفك، التي في المقابل تؤثر على سلوكك، تعلم تغيير الحديث مع الذات هو أمر ضروري في التعامل مع القلق.

تعلم سلوك جديد من خلال اللعب:

مختصو العلاج باللعب تم تدريبهم للتعليق بشكل لطيف على اللعب، والتدخل فيه لمساعدة طفلك على تعلم سلوك جديد، على سبيل المثال في الموقف الذي تم ذكره قد يشكل أخصائي المعالجة أب وابنة يتحدثون سويًّا أو يتصالحون، أو يقترح أن يجد الطفل سيناريو مختلفًا وأكثر إرضاءً ،بالإضافة إلى ذلك على الرغم من أن العلاج من خلال اللعب في حد ذاته كثيرا مايكون غير منظم، فهناك فرص متعددة لتدريس المهارات الاجتماعية مثل اكتساب الثقة، لعب الأدوار، اتباع قواعد اللعبة، والتفاوض، يدمج مختصو العلاج باللعب كل هذه المهارات لمساعدة الطفل المصاب بالقلق في اكتساب الثقة، وتقليل حاجاته للتحكم، وتحمل القلق.

أدوات المهنة:

مختص العلاج النفسي الذي يستخدم العلاج باللعب مع الأطفال سوف يحصل على مجموعة من المواد في متناول اليد، لتلبية احتياجات طفلك واهتماماته، لا تتضمن تجربة العلاج باللعب اللعب فقط، بل أيضًا الفرصة لاكتساب الثقة والتعاون، والذي يهيئ الوضع للتغيير، أكثر الأشياء المستخدمة شيوعًا في العلاج باللعب وردت في الفقرات التالية.

بيت الدمية:

بيت الدمية هي وسيلة شائعة، فهي تستخدم في العلاج النفسي لمساعدة طفلك في التعبير عن أفكاره، شعوره، وتجاربه نحو أسرته والأشخاص الآخرين في عالمه مثل الحيوانات المدللة أو جيرانه.

الألعاب:

يستخدم العديد من مختصي علاج الأطفال اللعب للمساعدة في بناء الثقة والراحة، لتوفير نافذة يطل بها على تجارب الطفل، ولكي تستخدم كوسيلة لبناء المهارات، هناك العديد من الألعاب العلاجية المتوفرة لمساعدة الأطفال في التصرف بتلقائية، والتعبير عن آرائهم وعواطفهم بطرق غير عدائية، قد تستهدف الألعاب أيضًا تحقيق بعض الأهداف، مثل تكوين صداقات أو التعبير عن الغضب، كما توفر الألعاب خلفية للأطفال للتعبير عن والتأثير على قضايا التحكم والإتقان، وهي هامة خاصة للأطفال الذين يعانون من القلق، بالإضافة إلى ذلك، فإن اللعب مع الأطفال في العلاج النفسي يوفر فرصة رائعة لأخصائي العلاج النفسي لمساعدة الأطفال في تحسين مهاراتهم الاجتماعية.

نقطة رئيسية:

ممارسة لعبة «التصرف كما لو أن» تشجع الطفل المصاب بالقلق على تجربة طرق جديدة للتفكير والتصرف، والتي قد تخفف من الخوف، القلق، أو الانسحاب وتؤدي إلى طرق جديدة للتصرف خارج مكتب العلاج النفسي،كما أن سرد القصص ولعب الأدوار هي أساليب تعتمد على «المعايشة».

العرائس المتحركة، الدمى، والحيوانات:

غالبًا ما تستطيع العرائس المتحركة أن تحمل المشاعر أو الأفكار التي يخشى الطفل التعبير عنها؛ لأنهم يجعلون الطفل يشعر «بالانصراف» من تجربته المباشرة، وقد يسمح هذا البعد العاطفي للطفل بالشعور بحرية التعبير المطلق عن احتياجاته وأحاسيسه، تخدم الدمى والحيوانات هدفًا مشابهًا؛ فهي تسمح لطفلك بتصور باطنه دون الحاجة لاستخدام وسائل أكثر تعقيدًا من التعبير، إنه من الشائع للطفل في العلاج النفسي أن يختار حيوانا محشوا «للتحدث بالنيابة عنه» أو يقول أو يفعل أشياء قد يشعر بأنه عاجز عن تحقيقها، في بعض الأحيان يتم استقبال الاقتراحات من «شخصية أكبر سنًّا وأكثر حكمة» (مثل الدب العجوز) على مستوى أعمق مما يمكن في «العلاج الكلامي» البسيط.

لعبة الرمل / صينية الرمل:

تجسد لعبة الرمل صواني من الرمل مصممة خصيصًا، من خلالها يستطيع الأطفال تشكيل مجموعة من الحيوانات الوحشية، الناس، البيوت، والرموز الأخرى التي تمثل عالمهم الداخلي، يتم تدريب أخصائي العلاج بصينية الرمل لتفسير المشاهد التي يبتكرها طفلك في الرمل وليستخدمها في مساعدة طفلك في العلاج، قد يستخدم أيضًا أخصائي العلاج النفسي ابتكارات طفلك لمساعدته في سرد «القصص» للتعبير عن احتياجاته القوية وعواطفه بطريقة غير معادية، وللإشارة إلى مواضيع متكررة، والتي قد تشير إلى اهتمامات طفلك ونقاط قوته وضعفه.

العلاج بالموسيقى والفن:

تعد الفنون الإبداعية وسطًا رائعًا للتعبير عن التجارب الشخصية، العواطف، الرغبات، الطموحات، قد يستخدم المعالج النفسي الماهر في هذه المجالات عدة أساليب لتحديد ومعالجة مجالات المشاكل للطفل، تسمح فرص التعبير الإبداعي للأطفال للاستفادة من نقاط القوة وزيادة الثقة.

العلاج بالموسيقى:

يقدم العلاج بالموسيقى عادة في إطار مجموعة، مثل العلاج السكني، ولكنه ليس

شائعًا نسبيًّا في الممارسة العامة، تستطيع الموسيقى أن تكون أداة رائعة للتعبير عن العاطفة، مثل الخوف أو الحزن، في الواقع، لو كنت تشاهد فيلمًا بدون مقطع موسيقي فقد تكتشف أن الدراما بالقصة أقل إقناعًا، أخصائي العلاج بالموسيقى قد يشغل موسيقى معينة للاستفادة من أحاسيس معينة يستطيع طفلك استكشافها على الوجه الأكمل، وعلى العكس، فقد يقترح أخصائي العلاج بالموسيقى استخدام طفلك آلات موسيقية متنوعة في التعبير عن شعور معين أو مشكلة.

العلاج الفني:

يستطيع العلاج الفني استخدام أي وسط لمساعدة طفلك في الاستكشاف والتعبير عن تجاربه وعواطفه. الرسم - كما رأيت - يمكن أن يكون وسيلة مفيدة في كل من التقييم والعلاج النفسي، واستخدام أدوات الطلاء، الطين، الطباشير، القص واللصق شائع في العلاج الفني.

هل تحتاج لمختص؟

في العديد من المناطق الريفية قد يكون من الصعب وجود أخصائي في العلاج بالفن والموسيقى، بالرغم من ذلك فقد يدمج أخصائي العلاج النفسي الفن أو الموسيقى في الجلسات مع طفلك، تبعًا لمهاراتهم واهتماماتهم، ومن الجدير بالذكر أن اكتساب الثقة من خلال الفن، الموسيقى، أو الأداء قد يكون مفيدا للأطفال الذين يعانون من القلق، ولكن لو أظهر الطفل مراحل متقدمة من القلق من التمثيل أو التحدث أمام الجمهور فقد يكون هذا النوع من العلاج رائعًا جدًّا وقد لا يكون مناسبًا.



هناك العديد من البرامج المتوفرة من خلال المدارس، المكاتب، المراكز الثقافية الاجتماعية، والمراكز الفنية التي قد تختار منها أنت وطفلك، لو يعاني طفلك من القلق حاول إعطاءه خيارين أو ثلاثة للاختيار منهم، ثم ساعده في الالتزام بتعهداته.

العلاج السلوكي الإدراكي:

قد يكون العلاج السلوكي الإدراكي أكثر أنواع العلاج التي تم بحثها، لقد تطورت في السبعينيات حيث بدأ علم النفس السلوكي في دفع المجال تجاه المزيد من الخصوصية، الفعالية، وقابلية القياس، ويركز العلاج الإدراكي في المقام الأول على كيفية تغيير أنماط الفكر المدمر، ويساعد العلاج السلوكي الناس في تحديد وتغيير السلوكيات غير المساعدة، واستبدالها بمهارات جديدة أكثر تأثيرًا، ولو مزجتهم معًا تكون قد حصلت على علاج سلوكي إدراكي، يقدم العلاج السلوكي الإدراكي في كل من العلاج الجماعي والفردي، وقد يستخدم كعنصر في العلاج الأسري أيضًا، العلاج الإدراكي مفيد للأطفال ما بين سن العاشرة والاثنتي عشرة عاما، وكذلك المراهقون الذين يطورون قدرتهم على مراقبة وتغيير تفكيرهم، والعلاج السلوكي مفيد خاصة للأطفال الأصغر سنًّا الذين يحتاجون إلى عالم يتعاملون معه بشكل مباشر.

قواعد التفكير:

يشير المصطلح «إدراكي» إلى عمليات التفكير، السلبية والإيجابية التي في المقابل تدفع عواطفنا وسلوكياتنا، تتضمن البيانات الإدراكية الرسائل التي تعطيها لنفسك حول الأحداث في حياتك، والرسائل التي دمجتها في نفسك من وحول الماضي، والرسائل حول نجاح أو فشل المستقبل. إن الهدف من العلاج الإدراكي هو التقليل من الأفكار السلبية والانهزامية، وزيادة الأفكار الإيجابية، المساندة، والموجهة نحو النمو، كما ترى العلاج الإدراكي هو واحد من أهم عناصر علاج القلق، بغض النظر عن عمر المريض.

التدريب على المهارات:

يستخدم التدريب على المهارات لمساعدة الناس في تعلم أنماط السلوك واستبدال الأنماط الأقدم والأقل تأثيرًا، التدريب على المهارات هو أمر حاسم للأطفال الذي يعانون من القلق؛ حتى يستطيعوا بناء مجموعات صغيرة من المهارات (مثل الاتصال بالأصدقاء) تدريجيًّا لتطوير مجموعات أكبر من المهارات (مثل قضاء الليلة كضيف في

بيت شخص آخر)، يمكن استخدام التدريب على المهارات مع الإدارة السلوكية للزيادة من تأثير ممارسة السلوك الجديد، تتضمن الاستخدامات الأخرى لتدريب الأطفال المصابين بالقلق على المهارات تدريس طفل خجول كيفية طلب المساعدة، أو مساعدة مراهق أن يتعلم أن يكون أكثر ثقة من خلال بناء المهارات الاجتماعية.

تأكيد الذات كترياق:

تم البحث بشكل جيد في تأكيد الذات كترياق للقلق، وكان مشهورًا في كل من العلاج الجماعي والفردي لعقود من الزمن، بالرغم من أن العديد من الناس يشعرون بالقلق عندما يكونون ملزمين بتأكيد ذاتهم،فإن تأكيد الذات يقوم بتقليل القلق من خلال إبراز شعور بالإتقان والسيطرة على البيئة، يستفيد أيضًا الأطفال الصغار من التدريب على تأكيد الذات في أبسط المستويات، وذلك عن طريق تعلم كيفية تحديد مشاعرهم والتعبير عنها، وطلب المساعدة لو كانوا قلقين أو منزعجين، هذا أمر هام للطفل المصاب بالقلق، والذي قد يشعر بأن العاطفة تغمره لدرجة أنه لا يستطيع أن يهدئ نفسه أو يجمع المساندة.

سؤال:

هل سبق وأن شعرت بالارتياح أو الابتهاج بعد الدفاع عن نفسك؟

إذا كان الأمر كذلك، فقد تكون عانيت من «الكيمياء الحيوية لتأكيد الذات»، يعتقد بعض الباحثين أنه قد يكون هناك بنية عصبية تنتج السرور عندما تؤكد ذاتك، لحسن الحظ، هذا الإحساس بالسعادة يعتمد على نفسه، مشجعًا على التأكيد المستقبلي للذات.

الإدارة السلوكية:

بالرغم من أن إدارة السلوك لا ينظر إليها دائما كمظهر من العلاج السلوكي الإدراكي، فهي وسيلة مفيدة في مساعدة الأطفال المصابين بالقلق، للاستخدام الأمثل لإدارة السلوك في العلاج النفسي عليك أنت وطفلك وأخصائي معالجته أن تطوروا

خطة منتظمة لتعزيز، أو مكافأة، تقدمه، على سبيل المثال لو أن الطفل الذي كان متغيبًا عن المدرسة لأسبوع كامل ذهب للمدرسة مرة أخرى، فعليك أن تكافئه بمعاملة خاصة، نزهة، وجبة، أو وقت مخصص له فقط، كما ذكر في الفصل الرابع، فإن مراقبة التغيير بمرور الوقت يخلق إحساسا بالإنجاز، وقد يحسن من السلوك بمفرده، لمزيد من المعلومات حول إدارة السلوك اقرأ الفصل التاسع عشر.

* * *



الفصل العاشر

المساعدة الإضافية

بمجرد أن تجد أخصائي علاج نفسي ذكيا وموثوقا ويمتلك مزيجا من وسائل المساعدة: الفكاهة، التقمص العاطفي قد يطلب منك أن تأخذ طفلك لزيارة طبيب نفسي للتقييم، الطبيب النفسي هو طبيب مدرب تدريب خاص في مجال الطب النفسي، يستطيع أن يوفر تقييمًا تشخيصيًّا، ويمعن النظر في العوامل البدنية التي قد توحي بتشخيص بدني، أو يصف دواء"، تأكد من أن تسأله عمًّا إذا كان متخصصًا في علاج الأطفال قد يبدو هذا سؤالاً حكيمًا ولكن ستفاجئ من أعداد الناس التي لا تطرحه.

مساعدة الطبيب النفسي

لأن الطبيب النفسي متخصص في كيفية عمل الجسم والعقل، فيمكنه تحديد الأسباب والعلاج الممكن للقلق الذي يعاني منه طفلك على أكمل وجه، سوف يناقشك في عمَّا إذا كان الدواء مفيدا لنوع وحالة القلق التي يعاني منها طفلك، وأي دواء سوف يكون له نتيجة أفضل، يمكنه أيضًا توفير المساندة الإضافية،مثل بدائل العلاج، والتشجيع.

لماذا طلب من طفلي رؤية الطبيب النفسي؟

قد يكون أخصائي العلاج النفسي الخاص بك أراد رأيا ثانيا حول تشخيص حالة طفلك ومستوى الأداء، أو خطة العلاج، بالرغم من إمكانية استفادة طفلك من الدواء، ففي معظم الحالات لا يستطيع أخصائي العلاج النفسي توفير ذلك (هناك تغيير قادم، بالرغم من ذلك فإن ولاية نيو ميكسيكو هي أول ولاية تسمح لعلماء النفس المدربين تدريبا خاصا بوصف الدواء بسبب الحاجة في المناطق الريفية)، بالإضافة إلى ذلك يستطيع الطبيب النفسي أن يعطي رأيًا ثانيًا حول العوامل الطبية الممكنة المشتبه في مساهمتها في القلق، المواقع الإلكترونية، مثل الجمعية الطبية الأمريكية والجمعية الأمريكية لاضطراب القلق والتي يمكن أن تساعدك في البحث عن طبيب نفسي، موجودة في الملحق (ب).

ما الذي يحدث عند زيارتك لطبيب نفسي؟

مثلما يحدث مع طبيب الأسرة وأخصائي العلاج النفسي الخاص بك، سيقوم الطبيب النفسي بمقابلتك أنت وطفلك للنظر في تاريخ العائلة، معالجة الأعراض البدنية، ودراسة تطور طفلك العام، غالبًا ما تكون أول مقابلة أطول وقتًا؛ لأن الطبيب النفسي سيجمع المعلومات المطلوبة للتعامل مع إمكانية وصف الدواء، شارك الطبيب النفسي في أي مشاكل تخص معدل النوم، الشهية، أو الطاقة، هذا سيساعد طبيبك النفسي في التفهم الكامل للصعوبة التي يواجهها طفلك، من الضروري أيضًا أن يعرف الطبيب أي دواء حالي أو سابق تم وصفه لطفلك، وكذلك من الذي وصفه، أخبر الطبيب عمَّا إذا كان طفلك قد بدأ العلاج النفسي ومع مَنْ أيضًا.

ابحث عن الطبيب النفسي المناسب لطفلك:

دائمًا ما تحتوي جمعية الحفاظ على الصحة أو شركة التأمين على قائمة بأطباء الصحة النفسية للأطفال المتواجدين في شبكتك الاجتماعية، في بعض الأحيان تحتاج إلى توصية، لذلك عندما تتصل بشركة التأمين الخاص بك لطلب القائمة اسأل عن الإجراء المناسب، تستطيع أيضًا أن تتحدث مع أخصائي العلاج النفسي الخاص بك،

طبيب الأسرة، محترفي الصحة العقلية الآخرين، مدرسة طفلك، أفراد الأسرة، أو الأصدقاء، كما يحدث في التوصية بزيارة أخصائي علاج نفسي فيتوجب عليك طلب القليل من الأسماء والاتصال بكل واحد منهم ومعك قائمة بالأسئلة العامة.

مساعدة طبيب الرعاية الصحية الأولية :

أطباء الرعاية الصحية الأولية هم أطباء عيادات مدربون في مجال الطب العام، طب الأطفال، أمراض النساء، أو طب الأسرة، طبيب الرعاية الصحية الأولية، كما يطلق عليه، يعين نقطة الدخول الأولى للمريض الذي ليس على ما يرام وغير المتأكد من السبب يستطيع متعهد العناية الصحية الأولية معالجة مجموعة كبيرة من المشاكل الصحية، وعادة ما يكون حسن الاطلاع في عدد كبير من المجالات، سوف يرتاح البعض في تولي العلاج النفسي للطفل، وخاصة لو أنصفهم طفلك وأظهر الاستقرار بمرور الوقت، يمكنك التفكير في متعهد الرعاية الصحية الأولية حيث إنه طبيب يعرف ما يكفي عن كل مجال في الطب لإعطائك إحالات مناسبة للأخصائيين المناسبين.



تحذير:

بسبب الاهتمام مؤخرا بالتفكير والسلوك الانتحاري عند الأطفال الذين يأخذون أدوية مضادة للاكتئاب(القلق) ينصح بحصول طفلك على متابعة منتظمة، خاصة عند بدء أو إيقاف الدواء، قد يقدم طبيب الرعاية الصحية الأولية الخاص بك، ممرضك الممارس، أو طبيب أسرتك هذا الخيار، ولكن قد يتوجب عليك المطالبة بذلك.

يعد طبيب الرعاية الصحية الأولية الحارس الأول في الخطط الصحية بتقريره الإحالات للمتخصصين لإجراءات تشخيصية مكثفة وأكثر تعقيدًا، بعد مباشرة المريض، غالبًا ما يستخدمون رعاية صحية طويلة المدى لهذا الشخص إن عانى

المريض من حالة طبية غير جراحية بطبيعتها.

هل يستطيع طبيبي الخاص أن يصف لي دواء" مضادا للقلق؟

لو كان القلق الذي يعاني منه طفلك خطيرا، وتقرر أن الدواء سيكون أفضل طريق مع العلاج النفسي، فقد تتساءل ما إذا كان طبيب أسرتك يستطيع أن يصف الدواء.

العديد من أطباء الأسرة مستريحون ومتمكنون من وصف الدواء للقلق والاكتئاب الأساسي وغير المعقد، وبعضهم ليس كذلك، حيث يشعرون أن ذلك خارج نطاق ممارستهم، لو كان طفلك يعاني من حالات متداخلة مثل القلق ونقص الانتباه واضطراب فرط الحركة، أو حالة أكثر تعقيدًا مثل اضطراب الوسواس القهري، فمن الرائع أن تحصل على معلومات الطبيب النفسي؛ ولأن طبيب الأطفال الخاص بطفلك يستطيع رؤيته على الفور، ابدأ معه، الانتظار لزيارة الطبيب النفسي، وخاصة الذي يفحص الأطفال، ممكن أن يكون في أي مكان من أربعة إلى اثني عشر أسبوعًا، لو أن طبيب الأطفال الخاص بطفلك واثقا في وصف الدواء للقلق، فيمكنه مساعدتك في أسرع وقت ممكن، أثناء ذلك، حدد موعدا مع الطبيب النفسي، وحينما تحصل على الموعد الأول، سيكون لديك أسابيع من المعلومات التي ستقدمها حول الحالة النفسية لطفلك وسلوكه، وكيفية نجاح العلاج، الطبيب النفسي مهيئا الآن هذه لتقديم ما يتوجب فعله بعد ذلك.

حقائق:

تبعًا للأكاديمية الأمريكية لأطباء الأسرة، والكلية الأمريكية للأطباء الاستشاريين (يناير ٢٠٠٦) فهناك عجز متزايد في أطباء الرعاية الصحية الأولية، لقد اكتشفوا أن «عدد طلاب الطب الذين يتدربون في طب الأسرة» قد انحدر بنسبة ٥٠ ٪ بين عامي ١٩٩٧ و٢٠٠٥ «علاوة على ذلك» في عام ١٩٩٨، اختار نصف أطباء الامتياز الباطني الرعاية الصحية الأولية، ولكن بحلول عام ٢٠٠٦، أصبح أكثر من ٨٠ ٪ متخصصين أو أطباء معالجين للمرضى المقيمين بالمستشفى.

مساعدة الممارس للتمريض:

الممرض الممارس هو ممرض مسجل يوفر رعاية صحية عالية الجودة مماثلة للرعاية التي يوفرها الطبيب، ولديه الحد الأدنى من درجة الماجستير ومدرب على تشخيص ومعالجة الحالات الطبية الشائعة، ويركز على التعليم الصحي، وتقديم النصيحة لك حول مرض طفلك، مثل طبيب الرعاية الصحية الأولية، سوف يعلمك أنت وطفلك حول كيفية تأثير التصرفات وأسلوب الحياة على سعادتك، يستطيع الممرض الممارس أن يكون متعهد الرعاية الصحية الدائم للمريض، وفي معظم الحالات، يكون لدى أي ممرض ممارس رقم تسجيل في إدارة مكافحة المخدرات حتى يستطيعوا كتابة الوصفة الطبية بالأدوية «التي يتم الإشراف عليها».

لماذا تختار ممرضًا ممارسًا؟

الممرض الممارس هو نقطة رائعة للدخول في النظام الطبي لأنه قد يوفر خدمات للأسرة بكاملها، ويمكن الوصول إليه بسهولة، ويعالج العقل والجسم، يمكنه وصف دواء، إعداد فاتورة بالتأمين على الخدمات التي تم تقديمها، مع الممرض الممارس تحصل على المجموعة الكاملة، من التشخيص، العلاج، التقييم، ومعالجة الأمراض المزمنة والخطيرة غير المهددة للحياة لتوفير خدمات الرعاية الصحية الأولية والمعتادة، القيام بالجراحات والإجراءات الصغيرة، والتعاون مع الأطباء الاستشاريين والمهنيين الآخرين العاملين بمجال الصحة عند الحاجة، وكذا يمكنه تفسير الدراسات التشخيصية.

نقطة رئيسية:

لأن القلق قد يرجع إلى نظام غذائي ضعيف أو غير كافي، قد ينصح العامل بمجال الصحة بزيارة أخصائي تغذية أو خبير تغذية ؛ليضع خطة غذائية خاصة للاحتياجات الصحية العقلية والجسدية لطفلك.

أسئلة تطرحها على الطبيب النفسي:

عند مقابلة الطبيب النفسي قد تجد القائمة التالية مفيدة، هذه الأسئلة مشابهة لتلك التي تريد أن تطرحها عند بحثك عن طبيب نفسي:

- ما الخبرة التي لديه مع الأطفال واضطراب القلق؟
- ما التأمين الذي يأخذه ومن الذي يسجله؟
- هل يحدد لطفلك مواعيد قبل أو بعد المدرسة؟
- ما الأعراض الجانبية الممكنة للدواء الذي يصفه؟
- ما المدة التي يستغرقها الدواء لكي يعمل؟

اسأل أيضًا ما إذا كان على طفلك أن يتجنب أدوية أخرى أو غذاء" معينا فى أثناء أخذه للدواء، ما الذي تفعله عندما لا يعمل الدواء، وكيف توقف الدواء عندما يحين الوقت.

سؤال:

من هو الممرض النفسي، وكيف يقدم المساعدة؟

في العديد من أماكن المستشفيات والعيادات يعمل الممرض النفسي بمثابة اليد اليمنى للطبيب النفسي، غالبًا ما يجمع الممرض النفسي معلومات تاريخية وأساسية في زياراتك للطبيب النفسي، سوف يكون نقطة الاتصال الأولى، وسوف يتصل بالطبيب حول مشاكلك، يستطيع بعض الممرضين النفسيين أن ينصحوا بزيادة أو تقليل الجرعة الموصوفة للطفل.

تطوير خطة للعلاج:

تركيزك، الذي قد يكون السبب في تناولك لهذا الكتاب، يكمن في مساعدة طفلك في إيجاد ما يخفف الأعراض، كما نوقش سابقًا، كونك جزءًا من العملية التقييمية والعلاج قد يحقق نتائج رائعة، وضع خطة للعلاج مع أخصائي العلاج

النفسي هو أول خطوة لضمان تلبية احتياجاتك واحتياجات طفلك، في نهاية اليوم، مساعدة طفلك من خلال العمل مع المدرسة، الطبيب، أخصائي العلاج النفسي، والطبيب النفسي سوف يعني أنك القائم على حالة طفلك.

خطة علاج القلق:

إنه لمن المفيد أن يكون كل شخص مشترك في علاج طفلك متخصصا في القلق لو أمكن، أنت تحتاج للتأكد من فهمهم للمشكلة، وتأثير القلق الملحوظ على طفلك، عند وضع خطة للعلاج، قم بمناقشة المزيد عن العلاج النفسي، بناء المهارات (الشخصية والاجتماعية)، التدريب على تأكيد الذات، مهارات الاسترخاء، واكتساب احترام الذات، ضع في خطتك أيضًا العنصر التعليمي حتى تفهم أنت وطفلك كيفية تأثير القلق على العقل والجسم، إنه من المفيد أيضًا أن تضع أفكارك حول ما إذا كان الدواء محسوبا، لأي مدى، وكيف، يحتاج جزء من الخطة أن يتضمن كيفية مشاركة المعلومات ومع من، ومن الذي سيدرج في نظام الدعم، فعلى سبيل المثال، تختار العديد من الأسر مشاركة خطة العلاج مع استشاري، ممرض، مدرسين بالمدرسة، وأفراد الأسرة الذين يعيشون بالمنزل أيضًا.



تحذيــــر:

إنه من الأفضل دائمًا لو تحرك الجميع في نفس الاتجاه، حتى يتخذ طفلك خطوات بسيطة لتسهيل التغيير، ويستطيع الآخرون توفير الدعم والتفاهم طوال اليوم، سيساعدك في ذلك وجود خطة واضحة ومكتوبة.

الاعتماد على نقاط القوة لدى طفلك:

عندما تناقش مع أخصائي العلاج النفسي أو الطبيب النفسي خيارات واختيار العلاج فمن الضروري أن تضع في الاعتبار كيفية تعزيز نقاط القوة لدى طفلك، من الأفضل أن تضع خطة للعلاج تشتمل على أساليب التعامل مع الأعراض السلبية

المرافقة للقلق، ولكنها تشتمل أيضًا على الفرص، للاعتماد على ما هو صحيح، تعزيز مفهوم الذات، معدل الثقة، الاستقلال، المرونة، والشعور بالفعالية الذاتية لدى طفلك.

تذكير هام لكل أب:

كثيرًا ما تكون القوة التي يكتسبها طفلك هي التي تقدم رؤية لما يمكن أن تكون عليه حياتهم وإمكانية صحتها، حيث يجدون الأمل والإلهام للتواصل خلال المصاعب، ومع وضع ذلك في الاعتبار فإن وضع خطة علاج موزونة وقائمة على نقاط القوة حتى يكتسب طفلك إحساسا بالبناء بدلاً من الانقسام قد يكون أساسًا للتغير طويل المدى، يعبر عن ذلك بشكل أفضل مقولة للطبيب بوب بروكس: «لو امتلك شخص بحرًا كبيرا من الاختلال الوظيفي ليسبح فيه، فيجب عليه أن يمتلك جزرًا أكبر من الكفاءة ليرتكز عليها».



الفصل الحادي عشر

آخذ الدواء أم لا؟



استخدمت أدوية الأمراض النفسية، وخاصة عند الأطفال، تحت رقابة وثيقة لأكثر من عقد، وسببت مضادات الاكتئاب السلوك الانتحاري لدى الأطفال، وقد أثار الاحتجاج على الاستخدام المفرط للأدوية عند الأطفال المصابين بالنشاط الزائد وقلة الانتباه ADHD كلا من القطاعين المهني والعام، وقد أدى الاهتمام القلق بشأن عقلية «الحل السريع» في صناعة الصيدلانية إلى تشكك الكثير من المستهلكين المحتملين في سلامة وبساطة استخدام أدوية الأمراض النفسية، سوف يساعدك هذا الفصل على النظر في جميع الحقائق، واتخاذ قرار مريح لك بشأن الدواء، وإذا لم تكن مستريحا لفكرة الدواء استخدم الموارد الأخرى المعروضة في الكتاب كخط الدفاع الأول لك.

هل حالة طفلي بسيطة أم معقدة؟

وكما ذكر آنفًا، فإن تحديد ما إذا كانت حالة طفلك بسيطة أم أكثر تعقيدًا هو أمر هام في مساعدتك لتحديد نوع المساعدة المتخصصة التي ستكون مفيدًة جدًّا لطفلك، إذا كانت حالة طفلك بسيطة نسبيًّا، مثل صعوبة في النوم ليلاً، أو اللعب في منازل الأطفال

الآخرين، فعليك أن تختار معالجة القضايا في المنزل، غير أنه إذا كان قلق طفلك يتداخل مع العديد من مجالات عمله، ويمنعه من العيش في حياته تمامًا، أو إذا كان قلقه يتداخل مع الحالات الأخرى، فهذا يزيد من الحاجة إلى الحصول على مساعدة متخصصة، بما في ذلك النظر في الدواء، كما نوقش في الفصل العاشر، كقاعدة عامة، إذا كانت حالة طفلك أكثر تعقيدًا، فإنه من الحكمة أن نرى طبيبًا نفسيًّا مقابل طبيب عام.

نقطة هامة:

واحدة من أكثر الأمور المعقدة والمتعلقة بالشخصية هو القرار بشأن ما إذا كان يمكن استخدام الأدوية في علاج الأطفال الذين يعانون من القلق أم لا، فمن الأفضل اتخاذ هذا القرار على أساس علمي راسخ ومساندة من المتخصصين الذين تثق بهم، والذين يعرفون طفلك جيدًا.

الطبيعة مقابل التنشئة

وثمة نقاش (محاورة) رائعة في علم النفس التقليدي حول درجة (مدى) تأثير الخصائص البيولوجية الفطرية (الطبيعة)، أو التأثيرات البيئية (التنشئة) التي تسبب اضطرابات في التفكير والمشاعر والسلوك، ومن المؤكد أن البحث أظهر قوى العنصر البيولوجي في عدة حالات مثل الشيزوفرانيا (الهوس الاكتئابي)، والاكتئاب الرئيسي، وإلى حد ما القلق، ولكن في أخف الحالات على غرار نوبات الهلع panic attacks ومشكلات التوافق (التكيف) فالأحوال تكون أكثر قتامة قليلاً.

إذا كنت تشعر أن طفلك لديه قلق بالوراثة والتنشئة على حد سواء، وإذا كان هناك تاريخ عائلي للقلق، وخبرات طفلك واحدة أو من أكثر المسائل التي نوقشت في هذا الفصل، فإن أفضل عمل يمكن أن تفعله هو استشارة طبيب نفسي.

التشخيص المزدوج

التشخيص المزدوج هو مصطلح طبي ونفسي يستخدم لوصف الحالة التي يكون

فيها الشخص، لديه غالبًا حالتان متداخلتان، فالمصطلح الطبي هذا يتضمن الشخص الذي يعاني من مرض السكري والسمنة أو الربو والحساسية، وكما تعلم أنه من المعروف أن الحالات النفسية مثل الاكتئاب والقلق متداخلتان وكذلك تتداخل إدمان المواد الكيميائية مع القلق والحالات الأخرى.

من المعروف أن القلق والنشاط الزائد وقلة الانتباه ADHD ينتجان اكتئابا طفيفا عند الأطفال.

الأطفال الذين يعانون من حالات طبية مستمرة مثل داء السكري أو الربو قد يعانون من الاكتئاب والقلق على حد سواء، وكما شهدنا أن الاكتئاب والقلق يمكن أن تنجم عنهما خسارة وصدمة، على سبيل المثال ننظر في الطفل الذي لديه انفصام في القلق، إذا كانت المشكلة البعد عن الوطن، فإنه قد يشعر بالحزن لعدم وجود العديد من الأصدقاء، ويشعر بعزلة أكثر، وكما ترون فإن دوامة الاكتئاب والقلق تجعل الوضع أكثر وأكثر صعوبة في حله.



في سن المراهقة يمكن أن يتداخل الاكتئاب والقلق معًا باعتبار أن القلق الاجتماعي أو المشاعر الداخلية مثل مشاعر اليأس والفوضى.

تاريخ العائلة

إذا كنت تعاني أنت أو أي شخص في العائلة الممتدة الخاصة بك من القلق أو ما يتعلق بذلك من الحالات، فإنه من المهم البحث عن تقييم الأدوية، تشير الدراسات إلى أن الأطفال والآباء والأمهات الذين لديهم اضطرابات القلق على الأرجح سيكون لديهم صعوبة للشفاء من القلق، وأنه من الواضح أن يحسن التدخل المبكر قدرة الطفل على الشفاء الكامل من القلق، إذا لم تكن متأكدًا بشأن ما إذا كان أفراد عائلتك قد يكون لديهم اضطراب قلق، فلابد أن تأخذ في اعتبارك السؤال بطريقة مهذبة من أجل مصلحة طفلك، وللتدخل المبكر وضمان أفضل رعاية لطفلك بغض النظر عمَّا

إذا كنت اخترت الدواء كبديل.

المضاعفات الطبية

قد يكون الأطفال الذين يعانون من ظروف صحية مثل داء السكري أو الربو أو الشلل الدماغي، ومن بينها حالات أخرى، في خطر لزيادة القلق والاكتئاب بسبب الطبيعة المزمنة لهذه الأمراض وغيرها من العوامل المعقدة التي يمكن أن تشمل الأمراض الخطيرة مثل سرطان الدم، زيادة أو نقص في نمو الهرمونات أو إصابات خطيرة أو وقوع حوادث، وقد يكون القلق من الآثار الجانبية للعلاج فهو مظهر من مظاهر المرض نفسه، أو مجرد رد فعل نفسي للتغلب على هذا المرض.

أنواع من الأدوية

رغم وجود أدلة لدعم فوائد الدواء في علاج قلق البالغين، فإن البحوث طويلة المدى اللازمة للتحقق من سلامة وفعالية وتأثيرات النمو عند الأطفال مستمرة، نظرًا لتشديد لوائح FDA إدارة سلامة الأغذية والعقاقير، قد يكون الذين يصفون الدواء للأطفال لديهم خيارات قليلة للعمل مع FDA، وخاصة إذا كانت هذه الممارسة في بيئة العناية المجهزة، وفيما يلي قائمة من الأنواع النمطية للأدوية التي يصفها طبيب طفلك، يتم وضع بعض الأدوية الأحدث على ضرورة أن تتخذ مرة واحدة في اليوم، قد يكون لديها تسميات(CR) controlled releaseمفعول محدود، (SR) sustained release مفعول مستمر، (ER or XR) extended releaseمفعول ممتد، or طويلة المفعول (LA) long-acting)،



حقيقة:

تذكر، إذا كنت قد استجبت بطريقة فعالة إلى الدواء بنفسك، فإنه قد يرغب طبيب طفلك في النظر في نفس الدواء باعتباره الدورة الأولى لطفلك، مما لا شك فيه السماح لطبيب طفلك لمعرفة ما إذا كنت قد استجبت بطريقة فعالة إلى دواء القلق والاكتئاب.

مضادات الاكتئاب

لقد استخدمت الأدوية المضادة للاكتئاب منذ عقود للحد من القلق والاكتئاب إذا كان موجودًا، هناك ثلاثة أنواع أساسية من الأدوية، وهي تصنف على أساس أنها تعمل على إرسال الناقلات العصبية، وبشكل عام، تعمل مضادات الاكتئاب على مساعدة المخ لإعادة الوظائف الكيميائية المثلى اللازمة لتحسين الحالة المزاجية والتفكير والمشاكل البدنية (الفيزيقية) مثل مشاكل النوم والشهية والطاقة، بالإضافة إلى ذلك يمكن أن يساعد الدعم العام لكيمياء المخ عن طريق مضادات الاكتئاب في وقف التفكير والسلوك السلبي وغير الإبداعي، وفيما يلي أمثلة مثبطات السيروتونين الانتقائية (SSRIs) لإعادة الفهم reuptake، وهي أكثر الأدوية الموصوفة شيوعًا بالنسبة للأطفال والبالغين على حد السواء الذين يعانون من القلق، للتسهيل، يرد أولاً الاسم العلمي للعامل الكيميائي، ويرد الاسم التجاري بين قوسين: Fluoxetine بروزاك (Prozac، sertraline) زولوفت (Zoloft، paroxetine) باكسيل (Paxil، (Luvox) Fluvoxamine، venlafaxine (Effexor)، (Citalopram Celexa، Lexapro) escitalopram).

وما يلي أمثلة لمضادات الاكتئاب النمطية (البديلة):

(Wellbutrin) Bupropion، (Serzone) nefazodone، (Desyrel) trazodone، (Remeron mirtazapine)،

وقد وصفت مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقة (TCAs) قبل مجيء مثبطات السيروتونين الانتقائية (SSRIs) في السوق، وتشمل هذه (Elavil) amitriptyline، (Anafranil) clomipramine، (Tofranil) imipramine، nortriptyline (Pamelor))، مثبطات أوكسيديز المونأومين (MAOIs) هي أدوية أقدم عادةً ما تتطلب إجراء تغييرات في النظام الغذائي، وتشمل (Nardi) phenelzine و(Parnate) tranylcypromine.

الأدوية المضادة للقلق:

عادة ما تستخدم هذه الأدوية لعلاج الحالات الشديدة من القلق، وتشمل ثلاث

فئات من الأدوية: البنزوديازيبينات، مضادات الهيستامين، والأدوية المضادة للقلق النمطية، أمثلة البنزوديازيبينات: alprazolam، (Xanax)، (Ativan) Lorazepam، diazepam (الفاليوم) وclonazepam (Klonopin)،

لأن Benadryl وVistaril قد يسبب الاعتيادية (الإدمان) وتعتبر من المواد الخاضعة للرقابة، وتستخدم عند اللزوم لعلاج قلق الأطفال إلا في الظروف القصوى مثل الصدمات الحادة.

الأدوية المنومة: sleep Aids

قد يصف طبيب طفلك هذا النوع من الدواء لفترة قصيرة إذا كان طفلك يجد صعوبة في النعاس أو الاستغراق في النوم، ومن الأمثلة على ذلك: trazodone (Desyrel)) والزولبيديم (zolpidem(Ambien، zaleplon

(سوناتا Sonata)، وdiphenhydramine (Benadryl).

تنبيه:

رغم أن دواء diphenhydramine، أو Benadryl، متاح ويباع دون وصف الطبيب، يجب مراجعة طبيب طفلك قبل استخدامه؛ للتأكد من أنه سيكون آمن لطفلك، ومن المهم جدًّا أيضًا مراجعة جرعة طفلك على أساس السن والوزن.

هل يتسم الدواء بالأمان؟

عندما يؤخذ الدواء على النحو الذي يحدده الطبيب الماهر في علاج الأطفال والمراهقين، يمكن أن يكون مفيد للغاية في الحد من أو القضاء على الأعراض التي تتداخل مع عمل طفلك اليومي، وللأسف فإن الآثار طويلة المدى لهذه الأدوية على نمو الطفل والصحة ليست مفهومة بسبب نقص البحوث، مما لا شك فيه أن تسأل طبيب طفلك عن أي تحذيرات لإدارة سلامة الأغذية والعقاقير المرتبطة بدواء طفلك، وإذا كنت تبحث عن الأدوية على شبكة الإنترنت، فعليك أن تحرص على التأكد من أن المصادر الخاصة بك صالحة وذات سمعة طيبة، في كثير من الأحيان، يمكن أن

يمدك الصيدلي الخاص بك بالتعليم والمساندة لأنك تحقق في دواء طفلك.

اعتبارات خاصة مع الأطفال

يتوخى الحذر معظم الأطباء المتخصصين في وصف علاج الأمراض النفسية، وخاصة بالنسبة للأطفال تحت سن الثانية عشرة لأنه ما زالت تنمو عقول وأجسام الأطفال، وبالإضافة إلى ذلك ستكون هناك دراسات طولية عن أسلوب أخذ الدواء متاحة حديثًا فقط وغير موجودة في أحدث الأدوية، قد تؤثر على نمو الاطفال؛ لأن هناك إشارة إلى أن الأدوية المضادة للاكتئاب قد تزيد من السلوك والتفكير الانتحاري بين المراهقين، من المهم بصفة خاصة مراقبة ابنك المراهق بعناية، وبخاصة فى أثناء البدء في أخذ الدواء أو تغييره أو وقفه، على سبيل المثال لا تنخدع إذا كان ابنك المراهق لديه نشاط زائد بعد بدء العلاج، هذا في الواقع قد يكون عامل مخاطرة (زيادة القابلية) للانتحار إذا استمرت لديه الأفكار الانتحارية مع زيادة النشاط.

ردود الفعل التحسسية والسمّية

نادرًا ما قد يكون الطفل لديه حساسية أو رد فعل سام على الأدوية، وهذا يختلف عن الآثار الجانبية، والتي ربما تحتاج إلى رعاية طبية فورية، يمكن أن تشمل عادة علامات رد الفعل التحسسي للدواء فقدان الإحساس Disorientation والخمول الشديد أو الهيجان، والأحاسيس الجسدية الشاذة (وخز، وخدر، زغللة متواصلة)، الصداع المنهك والتقيؤ والطفح الجلدي (بقع أو بثور) وصعوبة في التنفس أو مشاكل في التناسق coordination.

إذا تعرض طفلك لأي أعراض حساسية أثناء تناوله الدواء فمن المهم التحدث مع مقدمي الرعاية الخاص بك دون تأخير، إذا أصبح طفلك غير مستجيب أو فاقد الوعي أو إذا كان لا يستطيع التنفس، فاتصل بالإسعاف فورًا.

النشرة الداخلية للدواء

لأنه قد زادت إدارة سلامة الأغذية والعقاقيرFDA من اللوائح والتحذيرات

للأدوية المستخدمة للأطفال، قد يختار الأطباء تجاوز التحذيرات والنشرة الداخلية للدواء، على سبيل المثال وافقت إدارة سلامة الأغذية والعقاقيرFDA على أنه يمكن استخدام دواء لطفل أقل من عمره، أو بجرعة مختلفة، كن حذرًا من النشرة الداخلية للدواء، هناك سبب هو أن إدارة سلامة الأغذية والعقاقير FDA توافق على الأدوية بالأسلوب الذي تمتلكه، اسأل طبيب طفلك مباشرة عن أي مخاوف قد تكون لديك.

العقاقير النوعية (الشاملة) Generics

أصبحت العلامات التجارية الشاملة للأدوية متاحة بعد أن انقضت براءة الاختراع الأصلية للعميل الصيدلاني، وهذا يسمح للمنافسة في السوق، مما يقلل من التكلفة على المستهلكين لأن الشركات تتنافس على أعمالهم، تقدم العديد من سلسلة متاجر كبرى روشتات عامة منخفضة التكلفة لأولئك الذين ليس لديهم تغطية تأمينية، وبعض شركات التأمين لن تدفع أي شيء إلا للعامة؛ لأن بعض أدوية الأطفال الذين يعانون من القلق لا تزال قيد البراءة، فهي ليست متاحة بشكل عام، بين الحين والآخر، لن ينجح الدواء العام كذلك نظرًا للتغييرات الطفيفة في تشكيلة (تكوينة) القرص أو الكبسولة.

مراقبة استجابات الدواء

قد تسبب كل التحذيرات والاحتياطات في هذا الفصل للكثير منكم صرف النظر عن الدواء كجزء من خطة علاج للطفل، وقد يكون بالنسبة لبعض الأطفال عنصرا أساسيا في رعايتهم، والفوائد تفوق بكثير أي مخاطر، تذكر أنه إذا اخترت تقييم طفلك من جانب طبيب نفسي، فأنت غير ملزم بقبول أو ملء الروشتة، في بعض الحالات سوف يحدد الطبيب النفسي أن طفلك قد لا يحتاج في الواقع لدواء، ومن الأفضل تقديم علاج نفسي آخر له.

بدء العلاج

غالبًا ما تبدأ الدواء بجرعات منخفضة،ومن ثم تزداد الجرعة، بعد أن يصبح الجسم في حالة تكيف مع الدواء، وإذا تعرض طفلك لآثار جانبية مزعجة، يمكنك أن

تقلل من جرعته في أغلب الأحيان حتى يتكيف جسمه، تأكد من الحصول على كل إجابات أسئلتك، ومما لا شك فيه أن تسأل الطبيب أو الصيدلي عن أي التفاعلات التي قد تحدث مع الأدوية الأخرى التي يأخذها طفلك.

حقيقة:

قد لا يكون هناك أي آثار جانبية لبعض الأطفال على الإطلاق، ولكن البعض الآخر قد يكون متأرجحا مابين أعراض جانبية أو الكيفية التي تجعلهم يشعرون بأثرالدواء بشكل عام، إن الوصول إلى الأثر الكامل للمضادات الاكتئاب يكون بعد حوالي أربعة إلى ستة أسابيع بعد تمام الوصول إلى الجرعة الكاملة للدواء، وقد يستجيب بعض المرضى بعد أسبوع أو اثنين، والبعض قد يستغرق وقتًا أطول.

الآثار الجانبية:

لا بد أن تكون أنت وطفلك مهتم بالآثار الجانبية المحتملة للدواء الذي يصفه طبيبك، ويتوقف ذلك على الفرد والأدوية، وهذه الآثار الجانبية يمكن أن تكون خفيفة أو أكثر خطورة، هل ينبغي إعطاء معلومات واضحة عن ما يمكن توقعه، وعندما تكون معنية بما يكفي للاتصال بالطبيب، وبصفة عامة ينبغي أن تهدأ الآثار الجانبية للأدوية في غضون عدة أسابيع من البدء به، وينبغي ألا تتجاوز هذه الآثار الجانبية مرحلة الشفاء من أخذ الدواء، اللائحة الشاملة لجميع الآثار الجانبية الممكنة هي خارج نطاق هذا الكتاب لأن الآثار الجانبية تختلف باختلاف الدواء، وهنا لائحة لمراقبة الآثار الجانبية الأكثر شيوعًا:

- الغثيان والإسهال، أو الإمساك.
- الدوخة أو الصداع.
- اضطراب في النوم، بما فيه أحلام غريبة ومكثفة.
- الأرق أو التعب.
- زيادة أو نقصان في الشهية.

• جفاف الفم.

تغيير الأدوية

تحذيرات عندما يتم تغيير الأدوية، والتي قد تنتج آثارًا جانبية جديدة، عادة طبيبك سوف يكون البروتوكول المعياري لتغيير الأدوية، وإذا كان تغيير طفلك الأدوية داخل نفس الإطار يمكن أن تكون الآثار الجانبية ضئيلة أو غير موجودة.

انقطاع الدواء

هناك مقالات حديثة في الصحافة عن المشاكل المرتبطة بانقطاع الدواء، وخصوصًا SSRIs مثبطات السيرتونين الانتقائية لإعادة الفهم، وإن كانت الآثار التي يشار إليها سلبية ولكنها نادرة مثلما في متلازمة وقف أو انقطاع مثبطات السيروتونين الانتقائية اللازمة لإعادة الفهم SSRIs، هذه المتلازمة يرجع سببها إلى «العمر النصفي» للدواء (الزمن الضروري لتفكك نصف ذرات مادة ذات نشاط إشعاعي)، والذي يرجع إلى المدى الذي يبقى في الجسم بعد وقفها، ويمكن أن تشمل الأعراض الدوار والهذيان والدوار أو الإحساس بالسكتة الدماغية shocking أو انفجار whooshing في الرأس، ومضات ساخنة (سخونة) من الألم، والتعرق والصداع والتهيج، والخمول والغثيان والإسهال أو القيء، اضطرابات في النوم، والشعور بالضيق العام. إن أفضل وسيلة للحماية من هذه الآثار هو إنقاص الدواء ببطء، مع أخذ راحة حتى تخف الأعراض، وأحيانًا أخرى يكون الحل في الجرعات المخفضة من الدواء لتخفيف أعراض الانسحاب، والكثير من العلاجات البديلة والتكميلية المدرجة في هذا الكتاب قد تكون قادرة على المساعدة، وليس من المستحسن أبدًا وقف الدواء «cold turkey» ما لم يكن هناك حساسية لهذا الدواء، تأكد من الحصول على تعليمات واحتياطات واضحة من طبيبك إذا قام طفلك بوقف الدواء.

أسلوب الجماعة

صحيح أنها «ستأخذ قرية لتربية طفل»، كلما كنت قادرًا على استخدام موارد أكثر، كلما سيكون التدخل من أجل طفلك أكثر قوة، وقد تلقى الأقسام التالية الضوء

على المجالات التي قد ترغب في النظر إليها لأن طفلك يبدأ في أخذ دواء القلق.

ماذا لو أنك منزعج من التوصيات؟

لو أنك منزعج من أي توصيات تتلقاها من مقدم الرعاية، ناقشها أولاً مع مقدم الرعاية الصحية وبعد ذلك ابحث عن رأي ثانٍ إذا شعرت أنه مضمون، الناس قلقون كثيرًا مما سوف يسيء إلى الطبيب في حالة البحث عن رأي ثانٍ، إذا كان هناك ما يسيء إلى طبيبك، اذهب إلى طبيب آخر، أنت لا تحتاج إلى تقدير طبيبك لذاته في سبيل الحصول على مصلحة طفلك.

التنسيق بين مقدمي الخدمات

وكما سبق ذكره، فإنه من المثالية إذ تميز مقدمو الرعاية لطفلك بالتشاور والتنسيق فيما بينهم بشأن رعاية طفلك، فعليك الموافقة على التوقيع على استمارات لهذا حتى يتم الحدوث، قد يلزمك أن تدعو إلى التنسيق في حالة عدم التزام مقدمي الرعاية للطفل بهذه الطريقة، في هذه الأيام يمكن لمقدمي الخدمات استخدام الهاتف والفاكس والبريد الإلكتروني والبريد العادي للاتصال بعضهم بعضًا، في الحالات الأكثر تعقيدًا يتم تحديد موعد لاجتماع يضم كل الفريق ويعمل الجميع من أجل تحقيق نفس الهدف.

الجمع بين العلاج النفسي والأدوية

كثيرًا ما تبين أن الجمع بين العلاج النفسي والدواء أكثر فعالية من العلاج النفسي أو الدواء كل على حده، في الواقع يوصي بذلك الـ AACAP والمنظمات المهنية الأخرى، فالطفل عندما يأخذ الدواء، ويعالج من قبل المعالج النفسي أيضًا، فإن الأدوية تقلل من قلقه أو حتى القليل منها، وتساعده في تحمل الشدة لأنه يتعلم ويسترجع مهاراته، وعندما تعزز المهارات الجديدة بالممارسة أثناء وبعيدًا عن العلاج النفسي فينبغي أن تظل هذه المهارات الجديدة عند انقطاع الدواء.

مدرسة

ينبغي ألا يحتاج طفلك إلى أخذ أدوية القلق في المدرسة؛ لأنها تعطى مرة أو مرتين

يوميًّا، ويمكن أن تؤخذ في المنزل، ومع ذلك يمكن أن تعطى في المدارس بعض الأدوية التي لديها مفعول أقصر للقلق الحاد، سوف يحتاج طبيب طفلك إلى الاتصال بالمدرسة في كثير من الأحيان لمراجعة المعلومات وثيقة الصلة بالموضوع.

حقيقة:

من المحتمل أن نحتاج إلى التوقيع على استمارة موافقة لأخذ طفلك الأدوية في المدرسة، وقد تحتاج إلى وضع بروتوكول مع الطبيب وممرضة المدرسة لمعرفة متى وكيف ينبغي للطفل أخذ دواء a prn (حسب الحاجة).

خذ قرارا مع طفلك والمتخصصين العاملين في مجال الرعاية عن كيفية الإخبار عن أدوية طفلك ومن يصفه له، على سبيل المثال قد يفضل بعض العائلات إخبار ممرضة المدرسة والأخصائي الاجتماعي، ولكن ليس مدرس المرحلة الابتدائية.

التعامل مع الأصدقاء

من المألوف أن الأطفال المصابين بالقلق ينزعجون من أصدقائهم والشخصيات المهمة في حياتهم؛ لأنهم ربما يفكرون في معالجتهم، للأسف لا يزال هناك قدرا كبيرا من وصمة العار المرتبطة بالرعاية الصحية العقلية، يمكن أن تشارك الأسرة الممتدة في مسألة اختيارك للحصول على علاج لطفلك



في بعض الأحيان قد تجد نفسك ترغب في أن تقوم بدور الداعية والمربي لآباء وأمهات أطفال آخرين يعانون من القلق، تذكر أنه على الرغم من أن بعض الأطفال أكثر خصوصية (سرية) من غيرهم، وإذا لم تشعر بأن هذه الخصوصية ستؤذيه فحاول احترام رغبات طفلك المتعلقة بالخصوصية (السرية).

إشراك كل الأسرة

هناك الكثير من الأسباب والوسائل لإشراك الأسرة في رعاية طفلك، والتي نوقشت في فصول أخرى من هذا الكتاب، سيكون التركيز في هذا الباب على كيفية مساعدة أسرتك على أن تفهم ما تشير إليه اختيارات طفلك وتساندك لتضمن الدواء في خطة الرعاية بطفلك.

حصول الجميع على نفس اللائحة

وكما سبق ذكره، فإن هذه القضية لها أهمية خاصة في الأسر التي لديها تنظيمات قانون الوصاية المشتركة للأطفال، وكذلك في الأسر المختلطة، حيث قد تكون هناك مجموعتين من الآباء والأخوة أيضًا، سوف يساعد الصدق، والتعليم، والفرص المتاحة لطرح الأسئلة، والتواصل أكثر من الأدوية في شفاء طفلك، تأكد من معرفة المقربين لطفلك، وخصوصًا إذا كانوا سيقدمون الرعاية له، لاسم الدواء، والجرعة، وسبب أخذ طفلك لأى أدوية، ويتسم هذا بأهمية خاصة خلال أي بداية أو تغيير للدواء أو نقص الجرعة أو انقطاع للدواء حتى يمكن للآخرين أن يساعدوك على مشاهدة أي علامات للاضطراب، لا تتردد في استخدام الموارد مثل:

NIMH(www.nimh.nih.gov)، أو NAMI (www.nami.org)،

أوADAA (www.adaa.org) لمعرفة المزيد عن القلق ومعالجته.

توريط الأشقاء

في كثير من الأحيان، إما أن يكون الأشقاء مصدرًا عظيمًا للراحة أو مصدر قلق كبير وذلك بالنسبة لأخذ الدواء، وربما كان من أكثر الأمور أهمية لأشقاء طفلك أن يكونوا مساندين لاختيارك وتشجيع طفلك الذي يعاني من القلق، تذكر أن تأخذ في الاعتبار سن طفلك عند تثقيفه لرعاية شقيقه، وعدم السماح للطفل الأكبر منه سنًّا أن يكون مسئولاً عن أخذ شقيقه الدواء.

عند البحث عن مساعدة لنفسك

يحدث أحيانًا عند تشخيص الطفل بأنه مصاب بالقلق أو بالاكتئاب أو بمرض النشاط الزائد وقلة الانتباه ADHD يشعر أحد الوالدين بشعور غريب وهو شعور بالألفة (الحميمية) والاعتراف بأنه قد يكون لديه حالة مشابهة لحالة طفله، ويأخذ في اعتباره أخذ هذه الأدوية لنفسه، إذا كان هذا صحيحًا بالنسبة لك فيمكنك أيضًا مناقشة هذا الأمر مع طبيب طفلك أو طبيبك أو المعالج النفسي.

سؤال:

هل ينبغي أن أخبر طبيب طفلي عن قلقي الشخصي؟

من المهم مناقشة قلقك الشخصي مع طبيب طفلك أو الطبيب المعالج، قد يكون لدى طفلك شعور بأنه «ليس وحيدًا في العالم» إذا رأى أنك تبذل كل جهدك أيضًا، كما سبق ذكره، قد يزيد التاريخ العائلي للقلق من احتمالية احتياج طفلك إلى دواء، كما أن هناك فوائد كثيرة للتعلم والتدريب على إدارة القلق مع طفلك.

العمل مع الأسرة الممتدة

قد يكون من المهم إخبار الأجداد والأعمام والعمات والأبناء بأدوية طفلك لأسباب عديدة منها: السماح للأسرة بشكل عام أن تعرف أن حالة طفلك خطيرة بما يضمن وجود الدواء الذي سيساعده، كما يمكن أن تساعد تقديم المعلومات عن حالة ورعاية طفلك، الأسرة الممتدة على التفكير في المشاكل المحتملة التي قد يعانون منها مع القلق، وهذا قد يمكننا من تغييرات كبيرة للأفضل من أجل الجميع.

* * *

الفصل الثاني عشر
إدارة خطط الرعاية الصحية



تغطى تكاليف الرعاية الصحية لعديد من الأسر اليوم خطة رعاية مدبرة، والتي يشار إليها أيضًا باعتبارها منظمة ممولة مفضلة (PPO)، أو منظمة المحافظة على الصحة (HMO)، وتلك الخطط لديها استعدادات بالأطباء، والمشافي، والممولين الآخرين الذين عقدوا اتفاقًا لقبول أجور أقل مقابل خدماتهم من المؤّمن.

ونظرًا لأن هذه الأنظمة كبيرة إلى حد ما، فإن قيادتها يمكن أن تكون شيئًا من التحدي، سيساعدك هذا الفصل على تعلم ما الذي يمكن توقعه وكيفية المضي في التأمين الخاص بك، من لديهم تغطية تأمينية سيجدون معلومات حول بدائل تغطية تكاليف الرعاية الصحية.

الاتصال بشركتك التأمينية

إن كنت تشعر بأن طفلك يستفيد من العلاج أو من استخدام العلاج النفسي فلابد أن تكون خطوتك الأولى هي مراجعة شركتك التأمينية للتوصل إلى كيفية المتابعة، يوجد رقم الهاتف الخاص بخدمات العضو على الوجه الخلفي من بطاقتك التأمينية، أو في لوازم العضوية التي تتلقاها حينما تسجل اسمك، أو على الموقع الإلكتروني لشركتك التأمينية، إن كان لديك مشكلة في معرفة الشخص الذي تتصل به راجع ممثل الموارد البشرية عند صاحب العمل (HR).

تحديد الإعانات الخاصة بك

أولاً، ستحتاج لتتأكد من أن لديك إعانات صحية عقلية، وأن تكتشف حدود التغطية، وفي بعض الحالات تتعاقد شركتك التأمينية الأولى مع وكالة ناجحة في تحقيق إعانات صحية عقلية، لذا ربما تكون مضطرًا لإجراء اتصال ثانٍ، وها هي أسئلة هامة يجب أن تسألها:

- هل أنا مقيد بمجموعة من الممولين «في الشبكة»، أو هل أنا حر في استخدام أي ممول؟
- إن لم أحصل على منافع من الشبكة، فماذا أفعل؟
- هل لدى تكلفة مختلطة الدفع، أو قابلة للاقتطاع، أو تأمينية للخدمات؟
- هل هناك قيد على عدد الزيارات، ولو كان كذلك، فما هو هذا القيد؟
- هل أحتاج شهادة أو ترخيص سابق للمتابعة؟
- هل يوجد قائمة من الممولين في نطاقي؟

إيجاد ممول:

كما علمت، فإن إيجاد ممول عن طريق إشارة شفهية ربما تكون أفضل الطرق للتأكد من أنك ستتلقى علاجًا جيدًا لطفلك، ورغم ذلك ربما لا يكون لأصدقائك الموثوق بهم أو لأسرتك نفس التغطية التأمينية، وربما لا يكون الممول الذي يفوضونه في شبكتك، إن كان لديك عيادة معينة أو اسم ممول معين، اتصل بشركتك التأمينية، بكل الطرق، لمراجعة التغطية، لابد أن تكون العيادة أو الممول قادرين على الإجابة عن هذا السؤال بشكل مباشر أيضًا.

إن لم يقبل الممول بالتأمين فلابد أن يعطيك إيصال بالخدمات، وبذلك تستطيع أن تسلمه إلى شركتك التأمينية، وفى هذه الحالة إن لم تستفد من الشبكة فيجب أن تحصل على بعض التعويضات، تقدم الفصول الثامن والتاسع والعاشر وسائل إضافية لتحديد الممولين.

ما هو تكافؤ الصحة العقلية؟

وقع الرئيس بيل كلينتون قانون تكافؤ الصحة العقلية (MHPA) عام ١٩٩٦، والذي يعد نقطة تحول في الإصلاح الصحي، وقد تلقى دعمًا غير مسبوق من الحزبين، وقد ألغى هذا القانون العادة طويلة العهد بتقديم تعويض أقل للصحة العقلية بالمقارنة مع الصحة البدنية، ويتطلب ذلك ألا تكون الدولارات التي يتم إنفاقها في العام الواحد أو على مدار العمر على إعانات الصحة العقلية، أقل من الحد الأقصى للدولارات المنفقة من أجل التغطية الطبية أو الجراحية التي تقدمها خطط الصحة، ويشمل هذا الأمر الرسمي أصحاب العمل ممن لديهم خمسون موظفًا أو أكثر، ولا يشمل غطاء لسوء استخدام الممتلكات، ولا يستلزم أن يقدم ممول التأمين إعانات للصحة العقلية أن لم تكن جزءًا من الخطة بالفعل.



منذ البدء في العمل بقانون تكافؤ الصحة العقلية، تم توسعته ست مرات، وفى بعض الحالات، ربما «يفوق» قانون الدولة التحريرية، الأمر الفيدرالي الرسمي، راجع مع مندوب التأمين أن كنت قلق حول ما إذا كانت خطتك لا توفر تكافؤ الصحة العقلية.

ماذا سيحدث إن لم يكن لديك تأمين؟

يسعد معظم الممولين لقبول العملاء الذين يخسرون مالاً، وربما يتفاوض البعض معك من أجل معدل مخفض؛ لأن دفعتك المباشرة ستقلل تكاليف الفاتورة، وفي عديد من المناطق هناك عيادات أكبر تتلقى تمويل محلي أو حكومي أو فيدرالي، يسمح لها بتقديم مقياس متدرج من الأتعاب للعميل وفقًا للحاجة المادية، ورغم أن التمويل والمعايير الفيدرالية محدودة، إلا أن هناك العديد من البرامج الرسمية، وبعض البرامج المحلية تهتم بالتغطية التأمينية للأطفال، وتشمل الأمثلة اعتمادات ضريبية للأفراد وأصحاب العمل والتي تكفى لتغطية الرعاية الصحية، بزيادة عمر التغطية المشروطة، وتوسع الخيارات

لتشمل الأطفال، والمساعدة الاستثنائية للأسر منخفضة الدخل، للحصول على مزيد من المعلومات، اسأل الأخصائي الاجتماعي بالمدرسة أو اتصل بقسم الخدمات البشرية التابع لولايتك أو لإقليميك من أجل توجيهك بشأن هذا الموضوع.

نقطة رئيسية:

إن الضمان الاجتماعي لتأمين الإعاقة (SSDI) هو تمويل فيدرالي متاح للأشخاص الذين يصنفون باعتبارهم معاقين، ورغم أن الإعانات تعد بشكل عام أنها دخل تكميلي للبالغين غير القادرين على العمل، وكذلك يمكن أن يتلقى الأطفال الضمان الاجتماعي لتأمين الإعاقة.

وفي معظم الحالات لابد من اعتبار إعاقة الطفل البدنية أو العاطفية مستمرة مدى الحياة، وأنها ستمنع الحصول على وظيفة مربحة في المستقبل، من أجل تحديد الضمان الاجتماعي لتأمين الإعاقة، ربما يكون لبعض الدول مصادر تمويلية للأطفال من ذوي الأداء الوظيفي اليومي المحدود للغاية.

الإحالة والتوصيات

في بعض الحالات ربما تكون بحاجة إلى الرجوع إلى الطبيب الخاص بطفلك من أجل الوصول إلى الرعاية الصحية العقلية، وكثيرًا ما يعني ذلك أنه يجب أن تحدد موعدًا لزيارة طبيب طفلك، وإن لم يكن لطفلك طبيب دائم، يمكن أن تحدد موعدًا لزيارة طبيب الأسرة أو طبيب أطفال أن كنت تفضل ذلك، ربما يكون هذا هو الوقت المناسب للاهتمام بالارتباط بطبيب دائم، وبذلك يستطيع طفلك أن يتلقى رعاية مركزة أو متابعة جيدة.

خدمات خاصة

إن كان طفلك يحتاج لاختبار نفسي، أو رعاية صحية بديلة، أو خدمات خاصة أخرى مثل العلاج بالموسيقى أو الفن، ربما تطلب شركتك التأمينية الرجوع إلى ممول الرعاية الصحية.

يمكن إنكار ذلك، وفي بعض الحالات ربما يتم اللجوء إليها، ربما تتطلب الخدمات المخصصة أو المطالب الخاصة بشأن خطة العلاج (مثل جلسات أطول أو زيارات خارجية) ترخيصا سابقا يتم مناقشته في النص التالي.

برامج إعانة الموظف:

يقدم الكثير من أصحاب العمل برامج إعانة للموظف (EAP)، وبوجه عام يمكن أن تقدم برامج إعانة الموظف مساعدة للموظفين ولأعضاء الأسرة من أجل الصحة العقلية، وسوء استخدام الممتلكات، وقضايا اجتياز الحياة وتتنوع الخدمات المتاحة بتنوع الخطة، وربما تشمل الاستشارة التليفونية، وتغطية الجلسات مع مستشار أو معالج، تذكر أنه في بعض الأمثلة، ربما يكون صاحب العمل على وعي بأنك استخدمت خدمات برامج إعانة الموظف، وإن لم يطبق على الموظف برامج إعانة الموظف كجزء من خطة صارمة، يتم تطبيق الحماية القياسية للثقة.

نقطة رئيسية:

إن أشار عليك الطبيب المعالج لطفلك بخدمات إضافية، اسأله النصيحة في شبكتك، حينما تتصل بمرجعيتك اسأل أسئلة من قائمتك، وتحقق من التفاصيل المادية، وإلا فيمكن أن تقوم شركتك التأمينية بالعمل بطريقة روتينية، تذكر أن تفكر مليًّا في الجغرافيا والخبرة عند متابعة المرجعية.

الترخيص السابق:

في بعض الحالات سيحتاج المحترفون مهنيًّا والذين يهتمون بطفلك أن يتصلوا بشركتك التأمينية للاستفسار عن الإعانات الإضافية، وكثيرًا ما يحدث ذلك عند إجراء عدد معين من الجلسات، أو عند طلب خدمة جديدة أو مختلفة.

ما هو الترخيص السابق؟

الترخيص السابق (PA) هو طلب للخدمات يقدمه مولك إلى شركتك التأمينية، في بعض الحالات يكون الترخيص السابق ضروريا بعد أول جلستين أو ثلاث

جلسات مع الممول، وفي بعض الحالات ربما يقدم ممولك الترخيص السابق بعد عدد معين من الجلسات، لذا تستطيع شركتك التأمينية أن تراجع الرعاية الصحية لطفلك، وأن تتأكد من تسديد الدفعة من أجل خدمة ملائمة، سيقدم الترخيص السابق لشركتك التأمينية معلومات حول تشخيص طفلك، والخطة العلاجية، والتقدم، وأي عوامل معقدة ربما يطلب منك مراجعة الخطة والتوقيع عليها، وربما كذلك يشارك طفلك في ذلك، وعندئذ سيستخدم المراجع المعلومات ليقرر ما إذا كان سيجيز الخدمات المطلوبة أم لا.

الضرورة الطبية

كثيرًا ما يعتمد الغطاء التأميني للصحة العقلية على فكرة الضرورة الطبية، وتشير الضرورة الطبية إلى الدرجة التي تؤثر بها الأعراض المرضية لدى طفلك على أدائه اليومي، وتتعارض مع ما يعد الطبيعة المعتادة للحياة، إن كانت الأعراض شديدة بالدرجة الكافية، فإن الخدمات التي يتلقاها طفلك للتقليل من هذه الأعراض تعد ضرورة طبية، يتدرب كثير من ممولي الرعاية الصحية على تقييم الضرورة الطبية، واستخدام معايير للقياس مثل DSM-IV لتوثيق الأعراض المرضية لدى طفلك واستجابته للعلاج، يمكن أن يسبب شرط الضرورة الطبية مشكلات معينة في علاج طفلك، وبوجه عام، يسير العلاج مع الأطفال بصورة أبطأ بسبب طبيعته الذاتية.



غالبًا ورغم أن الأعراض المرضية لدى الطفل تقل إلا أنه يحتاج لمتابعة مستمرة وفي بعض الحالات ربما لا تكفي خطط التأمين في هذه المواقف، وربما تحتاج أن تتجهز لتدافع عن الرعاية المستمرة لطفلك.

إنكار واستئناف

إن رأت شركتك التأمينية أن الترخيص السابق لا يفي بمعايير الضرورة الطبية، وإن كانت هناك معلومات مفقودة أو تحتاج إلى توضيح، فكثيرًا ما يكون هناك عملية

استئناف متعارف عليها، وأحيانًا يطلب من الممول أن يبعث بملاحظات أو بمعلومات مساعدة أخرى، ونظرًا لأنه ربما يكون هناك حدود زمنية مرتبطة باختبار استئناف، ربما تحتاج أن تبقى على اتصال وثيق بممولك أو المؤمن عليك.

النفقات المشتركة:

تستلزم العديد من خطط التأمين أن تقدم نفقة مشتركة للممول، والسبب في الحاجة إلى النفقة المشتركة هو تعويض (معادلة) مقدار المال الذي تدفعه شركتك التأمينية إلى الممول مباشرة، والذي دائمًا ما يكون أقل من الأتعاب التي يسددها أو تسددها، كان هناك الكثير من المناقشات حول الغرض من النفقات المشتركة والتأثيرات السلبية الممكنة بشأن إمكانية الحصول على الرعاية، وخاصة بالنسبة للأسر منخفضة الدخل، وعلى العكس هناك إشارة واضحة أن المساهمة المادية وقت الخدمة ربما تزيد الدافع ومواصلة العمل، بوضع الاعتبارات الفلسفية والأخلاقية جانبا، فإن النفقة المشتركة هي واقع الحياة في النظام الحالي.

تنبيه:

في أكتوبر من عام ٢٠٠٧ قدمت الأكاديمية الأمريكية للعلاج النفسي للطفل والبالغ عريضة إلى الكونجرس لإلغاء منع الرئيس بوش ل R،H،976، قانون برنامج التأمين الصحي للأطفال، لكن أخفق هذا الالتماس، ويعد المنع لطمة رهيبة لستة ملايين طفل يعتمد على هذا البرنامج من أجل احتياجات الرعاية الصحية الرئيسية.

الاقتطاعات

الاقتطاعات هي تكلفة من جيبك لابد أن تدفعها قبل أن تبدأ شركتك التأمينية في دفع الإعانات، ويختلف مقدار هذه الاقتطاعات، وربما يكون لديك اقتطاعات منفصلة من أجل خدمات الشبكة الداخلية والخارجية، يستخدم العديد من الأسر حسابات إنفاق من جيبهم الخاص أو من خطط المطعم لتغطيتها، يتم مناقشة خيارات التغطية الصحية هذه لاحقًا، راجع خطتك لمعرفة ما إذا كان يمكن استخدام الرعاية

الصحية البديلة مثل التدليك، أو تحريك المفاصل والعمود الفقري، أو الوخز بالإبر، أو المعالجة المثلية، وكذلك تكاليف الوصفات الطبية، لدفع اقتطاعك.

التأمين المشترك:

إن التأمين المشترك مشابه للنفقة المشتركة، لكنه كثيرًا ما يعتمد على الأتعاب التي يتحملها مولك، أحيانًا يعتمد المعدل على ما يحدده «العرف المعتاد والمألوف» في منطقتك، في بعض الحالات تختلف نسبة التأمين المشترك بشكل طفيف من جلسة لأخرى، ربما يطلب منك أن تدفع تأمينك المشترك بعدما يتم شرح الإعانات التي توضح الحصة التي تمتلكها للممول.

متى وكيف يتم الدفع

بعد دفع اقتطاعك، ومن المحتمل أن تبدأ في دفعات النفقات المشتركة أو التأمين المشترك، يطلب معظم الممولين أن تقوم بدفع نفقتك المشتركة في كل جلسة، وهذا يزيد من تكاليف الفاتورة والحساب، ويؤكد أنه لا يوجد توازن كبير بنهاية العلاج، ربما تستطيع العيادات الأكبر وضع خطط للدفع، أو أن تعد فاتورة بحساب نفقاتك من أجل الخدمات، وكذلك يمكن أن تساعدك على مراقبة اقتطاعك، وأن تتأكد من أنه يتم عمل فاتورة بالتأمين الخاص بك في حينه.

الجسديون:

إن أهمية جعل طفلك معنى بجسده لاستبعاد الأمور الطبية الأساسية التي ربما تسبب أعراض القلق، قد تم إبرازها في هذا الكتاب، المتابعة هي بعض المعلومات الإضافية التي تساعدك في التنسيق بين الاحتياجات الصحية الطبية والعقلية لطفلك وبين إعانات التأمين الصحية.

فاتورة نظيفة للصحة:

إن استخدام إعانات التأمين للتأكد من أن طفلك سليم جسمانيًّا قبل مواصلة الرعاية الصحية العقلية يمكن أن يوفر في الوقت والتكاليف على المدى البعيد، العديد

من المعالجين والأطباء يطلبون أن يحصل مرضاهم على كامل الصحة الجسمانية لاستبعاد أي تعقيدات طبية ربما تسبب القلق أو تؤثر على الشفاء.

اختبارات لوظائف الأجهزة الجسمانية:

إن كان طفلك يتعاطى أنواعا معينة من الأدوية، ربما يطلب طبيبه اختبار قاعدي (داخلي) ومتابعة كجزء من العلاج، وتؤكد تلك الاختبارات أن الأجهزة الجسمانية لطفلك سليمة، ولم تضرها الأدوية، وتشمل الاختبارات النموذجية تحليل الدم (بما فيها اختبارات وظائف الكبد والكلى، ومراقبة القلب)، وبشكل عام لابد أن تغطي شركتك التأمينية هذه الاختبارات حينما يطلب الطبيب ذلك، لكن عليك أن تسدد الاقتطاعات، وأن تغطي تكاليف النفقة المشتركة والتأمين المشترك، إن لم تكن متأكدا من استيفاء الاختبار، اتصل بقسم الخدمات من أجل خطتك الصحية، أو اسأل ممولك أو عيادتك لتساعدك.



الفصل الثالث عشر

العلاجات البديلة



أن الفرص البديلة من أجل العلاج هي في الواقع وفيرة، ويمكن أن تكون مفيدة للغاية، وربما تستخدم كذلك بالاقتران مع الأدوية التقليدية، لكن هناك ميزة إضافية لبعض من هذه العلاجات وهي أنها يمكن أن تعلم طفلك مهارات الاعتماد على الذات والتي بدورها يمكن أن تقلل أو تمنع قلقهم، إن معرفة أن طفلك لديه هذه الأدوات يمكن أن يمنحك، كأب إحساسًا بالراحة والثقة أن طفلك يمكن أن يتحرك بسهولة خلال النهار.

التدليك:

إن الفن القديم للتدليك كوسيلة معالجة قد قطع شوطًا طويلاً، فبدايته المتواضعة لليد الفنية تمد (تضرب) بلطف على الجسد لاستعادة الروح، وتجديد شباب الجسم، وتقليل الضغط، أصبحت الآن خيارا للرعاية الصحية مصدق عليه قوميًّا، إن أنظمة الرعاية الصحية التقليدية تدرك الآثار العلاجية للتدليك في عملية الشفاء،لذلك فإن أصحاب العمل والأطباء والمعالجين عن طريق تدليك المفاصل وحتى المشافي يوصون بالتدليك، ويقدمونه كعلاج مفيد وقابل للتطبيق من أجل العافية.

إن نمط اللمسة المستخدمة على الطفل الرضيع أو الطفل تختلف عن تلك المستخدمة على جسم البالغ، فالتدليك سيكون أكثر لطفًا ورفقًا، وستحدد مدته وفقًا

لعمر الطفل وحساسية الإثارة لذا، فعند اختيار طبيب التدليك، من الضروري التأكد من أن الممارس مؤهل ولديه الخبرة في التعامل مع الأطفال.

عند استخدام التدليك على الطفل تذكر أن تجعل هذا الوقت هادئا وخاليا من المقاطعات، والعمل في اتجاه تدفق الدم، ومن المهم أيضًا تجنب المناطق الحساسة أو المجروحة، وتجنب عمل تدليك للطفل المريض أو المحموم، وتجنب منطقة المعدة مدة عشرين دقيقة على الأقل من تناول طفلك للطعام.

الفوائـــــــد:

وجد أن التدليك يقلل من التوتر ويبطئ من معدل ضربات القلب، كما أنه يزيد من التعلق والارتباط في العلاقة بين الأب والطفل حينما يكون الأب هو من يقوم بتدليك ابنه، ونظرًا لأن التدليك يمكن أن يساعد الأطفال في الإحساس بالدفء والرعاية، ربما تساعد تجربة طفلك مع التدليك في جعله أكثر انفتاحًا بالنسبة للعلاج، وربما يزيد من قدرته على مناقشة موضوعات متعلقة بأسباب شعوره بالقلق، ويزيد من القدرة على الوثوق بأهل المهنة المساعدين، وتشمل المزايا الجسمانية للتدليك انخفاض ضغط الدم، تقليل معدل التنفس، زيادة الإحساس بالراحة، تحسين الدورة الدموية، وتحسين الوظائف الهضمية.



إن الاعتقاد بأن اللمس يقلل القلق ذلك لأنه يزيد من نمو المليين، وهي المادة العازلة حول الخلايا العصبية التي تجعل الاندفاعات العصبية أسرع، وبذلك يتسبب في جعل الأطفال الرضع يتحكمون في أنفسهم بشكل أفضل،و يكونون أقل اهتياجًا، ويشعرون بأنهم أهدأ.

ماذا يوضح البحث؟

في دراسة منفصلة في معهد بحوث اللمس، جامعة مدرسة ميامي للطب، قلَّ

الشعور بالعدوانية لدى البالغين الذين تلقوا جلستين من التدليك فيما يزيد على شهر، ومن يعانون من ADHD، قلَّت لديهم معدلات القلق، وتحسن سلوكهم، وشعروا بأنهم أسعد، يقلل العلاج بالتدليك القلق والاكتئاب لدى الأطفال الذين تم تشخيصهم بأنهم يعانون من اضطراب توتر ما بعد الإصابة، إن الأطفال الذين يقوم آباؤهم بتدليكهم قبل الخلود للنوم ينامون بشكل أفضل وبهدوء طوال الليل، ونظرًا لأن التدليك ينشط كل جسم الطفل، توضح الدراسات أنه يثبت من معدل ضربات القلب والتنفس، ويزيد من القدرة على التغلب على التوتر، وكذلك فقد وجد الباحثون أن معدل الكولسترول، وهو الهرمون المرتبط بالتوتر يتناقص بعد التدليك، وأوضح بحث آخر أن التدليك يطلق هرمون الأوكسيتوسين لدى كل من المتبرع والمتلقي، ويخلق إطلاق هذا الهرمون شعورا «بالدفء والغموض» وربما يفسر جزئيًّا سبب قوة الرابطة أثناء التدليك.

تنبيه:

وفقًا لموقع COM،ASKDRSEARS، تم عمل دراسة على أطفال مبتسرين / مولودين بعد فترة حمل تقل عن ٣٧ أسبوعًا في «حضانة» والحضانة هي مشفى متخصصة مصممة لمساعدة الأطفال على زيادة وزنهم، وأوضحت هذه الدراسة أن هؤلاء الأطفال الذين تم تدليكهم يزداد وزنهم بنسبة تزيد على ٤٧ بالمائة بالمقارنة بالأطفال الذين لم يتلقوا هذا اللمس الإضافي.

التدليك الصيني الخاص بطب الأطفال:-

وهذا النوع من التدليك يسمى كذلك TUI IVA الخاص بطب الأطفال، ويقال أنه يؤثر على تدفق طاقة الطفل، مثل الوخز بالإبر، والفارق هو أن TUI IVA يستخدم التدليك اللطيف لتنشيط أوج أو انسدادات الطاقة بدلاً من الإبر، يمكن أن يبدأ العلاج عند الميلاد ويكون سريعًا وفعالاً حتى سن السادسة، وبعد السادسة يمكن استخدام وخز منتظم بالإبر، في معظم الحالات يمكن أن يستغرق العلاج جلسة أو جلستين فحسب لكي تخف الأعراض.

* **كيفية إيجاد معالج بالتدليك (مدلك) :-**

تتضمن المواقع الإلكترونية للبحث الجمعية الأمريكية للعلاج بالتدليك (AMTA) www.amamassage.org أو الجمعية الوطنية لتدليك الطفل (IMIA)www.iaim.net، وهو دليل قومي لمعرفة من يقوم بتدليك الطفل من المؤهلين.

وهم بإمكانهم مساعدتك لإيجاد معالج بالتدليك في منطقتك، ويساعدونك لاتخاذ قرارات حول ما تنشده في معالجك، ويصلونك بالدوريات والبحوث، تقترح أسئلة قليلة في موقع الجمعية الوطنية لتدليك الطفل أن تسأل حينما تبحث عن مدلك عمَّا إذا كان هذا المعالج مصدقا عليه أو مرخصا له العمل، وعن مدى تدربه للعمل مع الأطفال، وعن أسلوب العلاج.



حقيقة:

ترى الجمعية الأمريكية للعلاج بالتدليك أن ٥٠٠ ساعة على الأقل من التدريب هو الحد الأدنى للمعالج بالتدليك، ونظرًا لان تدليك البالغ يختلف عن تدليك الأطفال، تأكد من اختيار ممارس متدرب على العمل مع الأطفال بوجه خاص.

* **الوخز بالإبر**

ظهر هذا النمط القديم للعلاج منذ ما يزيد على ٣٠٠ عام في الصين، وعبر هذه السنين تم الإقرار به كوسيلة علاج فعالة من قبل ممتهني مجال الصحة الغربيين، واليوم يشمل الوخز بالإبر استخدام إبر دقيقة توضع في مواضع مختارة بعناية، وبمجرد أن يحدد الممارس الخلل في جسم وعقل الشخص، يربط معظم الناس الإبر بالحقن بالألم أو سحب الدم، إن الإبر المستخدمة في الوخز بالإبر ليس لها أي شبه بذلك؛ فهي أدق منها وصلبة وليست مجوفة، ومتناهية الصغر، يمكن أن يكون العلاج لجلسة أو جلستين أو يستغرق شهورا قليلة، وفقًا للحالة كما في كل خيارات العلاج المناقشة،

تأكد أنه يتم علاجك أو علاج طفلك بواسطة معالج مرخص له بالعمل.

الفوائد:

يعتقد الصينيون أن هناك تدفق لطاقة يسمى «OI» وينطق (chee) يسري عبر الجسم وأن الوخز بالإبر يستعيد توازن تدفق الطاقة هذا، وبالتالي يزيل أعراض الاضطراب، يبدو الوخز بالإبر مع الأطفال والمراهقين مفيدًا في تقليل القلق، واضطراب ضعف التركيز والإدمان مثل التدخين أو الكحول أو الطعام أو المخدرات، التهاب المفاصل، الربو، مشاكل في الدورة الدموية، الاكتئاب، الآلام والأوجاع العامة، مشاكل الحيض، وألم النسا، والمشكلات الجلدية.

كيف يتم إجراء الوخز بالإبر الخاص بالأطفال:

يمكن أن يكون هذا الشكل للعلاج خيارًا آمنًا وغير عدواني بالمقارنة بالآثار الجانية المحتملة لأدوية القلق، يقترح جوليان سكوت -وهو معالج وخز بالإبر للأطفال- استخدام من أربعة لستة مواضع في الجسم بالنسبة للأطفال الصغار واستخدام مواضع أكثر من ذلك بقليل للأطفال الأكبر، لابد أن تكون التنقية نوعًا من النقر اللطيف أو الضرب الخفيف، الذي يستغرق في الأغلب من ثوان إلى دقائق، ونظرًا لسرعته الفائقة ربما يرى الكثير من الآباء أنه حل مفيد للطفل الخجول أو سريع الاهتياج، وفى كثير من الأحيان يمكن أن يجلس الطفل في معملك خلال العلاج وهو ما يمكنك أن تكون جزءًا من عملية العلاج، ويساعد طفلك أن يشعر بالأمان والدعم.

نقطة رئيسية:-

يشمل الطب الصيني التقليدي الأعشاب، وربما يجعل المعالجون باستخدام الوخز بالإبر الأعشاب كجزء من علاج طفلك، ورغم أن أساليب الوخز بالإبر قد نتج عنها القليل جدًّا من الآثار الجانبية السلبية إلا أن بعض الأعشاب قد ارتبطت بآثار جانبية خطيرة ومتكررة.

shonishin:

وهي كلمة أصلها في اليابان في القرن السابع عشر، ويتم ترجمتها حرفيًّا: «وخز الأطفال بالإبر» أو «وخز الإبر للأطفال»، وهو يختلف عن وخز الإبر المتعارف عليه لأن الممارس لا يثقب الجلد وإنما يستخدم مجموعة منوعة من الأدوات المعدنية من أجل تنشيط مواضع الوخز برفق لتحرك qi، وهذا الشكل من الوخز بالإبر، كما هو بالنسبة للنوع المتعارف عليه يحرك الطاقة لعدم التخدير، ولتقوية qi حيث تكون ضعيفة محدثًا توازنا في جسم الطفل وإحساسا بالهدوء، إنه مفيد للأطفال بشكل أكبر حتى سن الخامسة، رغم أن الأطفال الأكبر وحتى سن الثانية عشرة يمكن أن يفيدوا من تلك التقنية.

العلاج العطري

إن استخدام الزيوت الرئيسية والنباتية ذات الرائحة للتأثير على المزاج والصحة يرجع من آلاف السنين إلى ثقافات بما فيها الصين، الهند، ومصر، وفي الواقع قد أشير إليه عدة مرات في الكتاب المقدس، ومما يثير الدهشة أنه حتى القرن العشرين كانت عديد من المستشفيات الغربية تحرق الزعتر وإكليل الجبل كوسيلة لعدم تلويث الهواء طبيًّا، ومازالت بعض عيادات الأسنان تستخدم خلاصة القرنفل بسبب تأثيره المهدئ، وكذلك فإن استخدام البخور في الطقوس الدينية الكاثوليكية والأديان الأخرى هو مثال آخر للعلاج العطري.



عند وفاة د/ إدوارد باش عام ١٩٣٦، مستخدمًا حدسه الطبيعي والطاقة في الطبيعة كوسائل معالجة كان لديه ٣٨ علاجًا من النباتات البرية، وقد ابتدع غالبية هذه العلاجات عن طريق اختبارها على نفسه أولاً، وما قام باختراعه طيلة ما يزيد عن سبعين عامًا أنشأ نظامًا للطب يستخدم للعلاج في كل أنحاء العالم اليوم.

هناك شخصان هما المسئولان بشكل أساسي عن تقديم خلاصة الزهور والزيوت

في القرن الحادي والعشرين وهما الكيميائي الفرنسي رين موريس جاتفوس، الذي ابتكر مصطلح: «العلاج بالرائحة» في العشرينيات، وقد اقتنع أن الزيوت لها خصائص مطهرة، وبدأ العمل بها في معمله، وإدوارد باش، وهو طبيب مثلى في لندن، ترك الممارسة المربحة واستمر في تطوير علاجات باش بالزهور.

*** كيفية عمل العلاج بالزهور:-**

رغم أن هناك القليل جدًّا من الدراسات التجريبية عن العلاج بالرائحة يعتقد الكثيرون أن الزيوت الأساسية يمكن أن تحسن من المزاج، وتقلل من الإرهاق والقلق، وتزيد من الاسترخاء، ويعتقد أنه حينما يتم استنشاقها تعمل الخلاصة على المخ والجهاز العصبي من خلال إثارة الأعصاب الشمية، وبشكل رئيسي حينما يستنشق طفل زيتا رئيسيا ترسل رسائل كهروكميائية إلى مركز الانفعال في المخ، وجهاز الأطراف، وعندئذ يثير جهاز الأعصاب الذاكرة والاستجابات الانفعالية التي تبعث برسائل إلى المخ والجسم، ويبدو أن ذلك ينتج رد فعل مسكنا ومهدئا وشعورا بالغبطة.



إن زيت النعناع البستاني مفيد للغثيان والمعدة المضطربة، وتم استخدامه لتخفيف آثار العلاج الكيميائي لدى الأطفال، ولاستخدامه ضع نقطتين أو ثلاثة على منديل ورقي أو كرة قطنية طبيعية، أو تحت وسادة، تجنب وضع الزيت على الجلد.

نظرًا لأن الأطفال مرهفون وحساسون لابد أن تكون حريصًا للغاية عند استخدام الزيوت الرئيسية معهم، ورغم اتفاق بعض الممارسين أن الزيوت الرئيسية لا يوصى بها للاستخدام مع الأطفال على الإطلاق، يعتقد البعض أن الأطفال فوق السادسة يمكنهم استخدام قائمة قصيرة من مزيج الزيوت بنسبة١/ ٣ إلى ½ لما يوصى به للبالغين.

يعد اللافندر والكاموميل، والماندارين آمنين بالنسبة للأطفال، يهدئ كل من الكاموميل واللافندر من القلق، وللكاموميل ميزة إضافية وهي المساعدة على الهضم، وهو ذو تأثير عظيم بالنسبة للأطفال الذين يعانون من المغص، أما اللافندر فله تأثير مزدوج حيث لا يساعد في تخفيف القلق فحسب وإنما أيضًا يرفع الروح المعنوية وكذلك فهو ذو تأثير عظيم بالنسبة للأرق، وعلاوة على ذلك، فاللافندر معروف بخصائصه المطهرة التي تساعد في حالات الصداع.

سؤال:

كيف يمكن استخدام العلاج بالرائحة مع الأطفال؟

يمكن أن ترش أو تغرس كرة قطنية، أو منديلا ورقيا، أو أن تستخدم الزيت على كيس الوسادة (من أجل نوم جيد بالليل)، وأن تسمح لطفلك باستنشاقه، ويعد الرشاش طريقة هائلة لتعبئة الهواء بالرائحة في غرفة طفلك، وكذلك يمكن تدليك طفلك بالسوائل المعدة تجاريًّا، أو استخدام الزيوت في حمامه، كُنْ حريصًا باستخدام الزيوت الرئيسية فحسب، يمكن أن يسبب المزيج التركيبي ردود فعل شديدة الحساسية.

*** تحذيرات للأطفال:**

لابد أن تكون واعيًا أن كثيرا من «الزيوت النفاذة» التي تمتزج فيها الرائحة، أصلها الجوز، مثل اللوز، والمكاداميا، وثمرة البندق، لذا كُنْ واعيًا إذا كان طفلك يعاني من الحساسية«الجوز»، فلابد تجنبها تمامًا، لا يعرف العديد من الآباء أن حتى زيت الطفل يحتوي على اللوز، أم بدائل الزيت الخالي من الجوز يحتوي على زيت زيتون، وعباد الشمس، وبذر العنب والافوكادو، ومن الأفضل عدم استخدام العلاج بالرائحة مع الأطفال، استشر خبيرًا بشكل دائم، ولا تحاول أبدًا مزج جرعة بمفردك.

*** التغذية الراجعة البيولوجية**

تم استنباط التغذية الراجعة البيولوجية من البحث المعملي في الأربعينيات ليصبح أحد أول العلاجات السلوكية المعروفة، وقد جاءت كلمة تغذية راجعة بيولوجية من

bio، والتي تعني: حياة، و«تغذية راجعة»، والتي تعني «العودة إلى المصدر»، وهي تعد بشكل أساسي خيارا دوائيا بديلا يدمج الجسم بالعقل، بعد أن أصبح الأطباء، والممرضون، وعلماء النفس، والمعالجون وأطباء الأسنان وغيرهم من المهنيين يستخدمونها على نطاق واسع منذ ثلاثين عامًا في العيادات الخاصة والمشافي لعلاج البالغين والأطفال الذين يعانون من الاكتئاب والحالات الجسمانية المزمنة مثل الألم.

*** كيف تعمل التغذية الراجعة البيولوجية :-**

تعد التغذية الراجعة البيولوجية أسلوبًا غير مؤلم وغير هجومي يراقب وظائف الجسم مثل توتر العضلات أو ضغط الدم، أو معدل ضربات القلب، و«يغذى» المريض بالمعلومات، وخلال جلسة التغذية الراجعة البيولوجية، سيجلس طفلك أمام شاشة كمبيوتر مع أجهزة إحساس على جلده التي سوف تقيس وظيفة أو أكثر من الوظائف الجسدية، سيحدث ذلك بينما ينظر إلى العاب متحركة أو أفلام كرتونية، أو قصص، أو بينما يستمع إلى أغاني أو ألحان، إن الصور والأصوات على الشاشة تغير حالة طفلك البدنية ومشاعره المرتبطة بها، وحينما يصبح أكثر استرخاء، وعند فتحه قناة اتصال بينه وبين جسمه، يتعلم تنظيم قلقه وتوتره، سيراقب الطبيب أو المعالج النتائج على شاشة منفصلة، وسيقدم لك ولطفلك تغذية راجعة حول كيفية تقدمه.



ابتكر ديباك كوبرا ويدن أورنش، برنامجا للعقل الإلكتروني يسمى رحلة إلى الكهنوت المتوحش، وهي «لعبة» تغذية راجعة بيولوجية يمكن أن يلعب الأطفال هذه اللعبة في المنزل لمساعدتهم على تعلم أشياء حول التنفس العميق والتخيل من أجل تقليل القلق.

يمكن أن تكون التغذية الراجعة البيولوجية نظامًا ممتازًا للاعتماد على النفس، مع كل جلسة تستغرق ما بين ٣٠ إلى ٦٠دقيقة.

*** التغذية الراجعة البيولوجية العصبية**

يمكن الإشارة إليها بوصفها تغذية راجعة بيولوجية عصبية، وهي تستخدم لرسم موجات الدماغ، وهي جهاز يضبط ويراقب ويسجل النشاط الكهربي في المخ، والذي يسمى موجات المخ، وعبر آلة التغذية الراجعة البيولوجية يمكن أن يتعلم طفلك كيفية زيادة أو نقص معدلات الموجات الدماغية، بوجه عام يتم التركيز على إبطاء الموجات الدماغية لتعزيز تركيز أكثر وانتباه هادئ، إن التطبيق الأكثر نموذجية لهذا الأسلوب، هو معالجة ADHD، وهو أيضًا مفيد في علاج القلق والإدمان.

*** في أي شيء يمكن أن تساعد التغذية الراجعة البيولوجية :-**

يمكن أن تساعد علاجات هذا الأسلوب في مختلف المشكلات الطبية عند الأطفال مثل الصداع، واضطراب الهلع، والربو، والألم الجوفي، واضطراب النوم، ADHD، التوتر، والإدمان، كما يمكن أن ترى عديدا من الحالات حيث تكون التغذية الراجعة البيولوجية مفيدة يكون القلق مكونا بها.

و لهذه التغذية وجهان يمكن أن تساعد طفلك بأن يصبح أهدأ وتخفف القلق، الألم المزمن، الأرق، أو تقلصات العضلات، وعلى الجانب الآخر يمكن أن تساعد طفلك بأن يصبح أكثر انتباهًا وتركيزًا، ونشاطًا، وتحسن انتباهه، وتركيزه، وعمله المدرسي أو أدائه الرياضي، وكذلك يمكن أن تزيد من الإبداعية والمرونة العقلية والتكيف الانفعالي.

تنبيه:

لابد أن يحصل الممولون حتى ولو كانوا حاصلين على شهادات متقدمة مثل الماجستير والدكتوراه على تدريب إضافي لاستخدام التغذية الراجعة البيولوجية، ولا يتطلب أن يرخص للممولين إدارة تلك التغذية، رغم وجود برامج ترخيص متاحة، وهذا يعني أنه لن تحتاج أن تسأل عن التدريب والخبرة، وحول فاعلية نمط التغذية الراجعة البيولوجية الذي يتلقاه طفلك.

*** عمل الطاقة**

يشعر العديد من الناس حينما يسمعون عبارة: «عمل الطاقة» مباشرة بالنفور، كما لو كانوا ينقبون عن شيء أسطوري، أو على حافة المنطق، ما لا يدركونه أنهم يستخدمون علاج الطاقة كل يوم، فكر في ذلك- لا يستطيع طفلك النوم، لذا تدخل حجرته، وتجلس بجواره، وتتحدث إليه بلطف، وتفرك ظهره – وهذا هو علاج الطاقة، يقع طفلك من دراجته وتذهب إليه، وتمسك بذراعيه، وتقبل ركبته المصابة وتحضنه حتى تتلاشى دموعه- هذا علاج الطاقة، في كل من هذين المثالين، قمت بتمرير طاقتك الهادئة والمحبة إلى طفلك، وهذا هو السبب في أنك أول شخص يريده طفلك حينما يتألم، وأنت من يخبرك بالمواقف القاسية، وأنت من ينادي عليه حينما يكون خائفًا، إن طاقتك هي ما يبحث عنها أطفالك، وهذا العلاج غير مشروط، وآمن، ويمنحهم الراحة والقوة.

*** تاريخ:-**

في أوائل القرن التاسع عشر، اعتبر فينيس كيوبى الاب المفكر للفكر الجديد، وقد افترض رابطًا بين الجسم وقوى العقل الطبيعية والداخلية والقدرة على علاج الذات، ومنذ ذلك الحين استخدم كثيرون معتقداته الرئيسية لتشكيل أنماطهم الخاصة في علاج الطاقة.



نظرية كيوبى: «المشكلة في العقل، والجسم هو البيت الذي يسكن فيه العقل، إن انخدع عقلك بعدو غير مرئي ما تعتقد فيه، ستضعه في شكل مرض، بمعرفتك أو بدونها، وعن طريق نظريتي أصبحت على اتصال بعدوك واستعادة صحتك وسعادتك» صفحة ٢٠٨ من كتابات كيوبى الكاملة، المجلد ٣.

*** ما هو وكيف يمكن أن يساعد؟**

إن العلاج بالطاقة هو عملية معالجة تخلق بيئات، وفلسفات وعلاجات لدعم

الأطفال الذين يتألمون من الداخل ومثله العلاج بالإبر، ويتم عمله عن طريق تصحيح الاختلال في طاقتهم الداخلية.

إن معظم الأساليب سهل تعلمها، ويمكن إدارتها ذاتيًّا، تشمل بعض أمثلة الاستخدامات التي تتضمن استخدام الطاقة من أجل العلاج: Reiki وJohrei: هي أساليب يابانية للتقليل من القلق وللاسترخاء التي يعتقد الكثيرون أنها يمكن أن تساعد في العلاج، وهي تعتمد على فكرة «طاقة قوة الحياة» غير المرئية تنساب عبر كل الناس إن كانت منخفضة، عندئذ تكون أكثر عرضة للشعور بالقلق أو للمرض، وإن كانت مرتفعة يمكن أن تصل إلى شعور بالعافية.

Qigong: يعتمد على المبدأ الصيني «qi»، الطاقة، ويعتقد أن أشكال التنفس المختلفة، حينما تصاحبها حركات وأوضاع معينة للجسم، يمكن أن تزيد وتخلق إحساسا بالتوازن والهدوء، وتطلق العواطف الانفعالية والبدائية.

* **لمسة العلاج**: تحدث عندما يعرف المعالج بالتدليك مواضع الاختلال في جسم طفلك وحينئذ يصحح الطاقة، ولإتمام ذلك يمرر الممارس يديه على طفلك، بدون لمسة فعليًّا.

علاج بواسطة المجال:- TFT، علاج مجال الطاقة، أو EFT

يحدث حينما يتم لمس خطوط طول معينة على الجسم لتخفيف مشاكل انفعالية أو بدنية، يمكن عمل EFT، TFT في أي مكان للنقل، لتهدئة العقل، ومنح شخص ما إحساسا أكبر بالسيطرة على أحاسيس القلق والاكتئاب.

إن العلاج بالطاقة عملية تتطلب منك أن تنظر إلى ما هو أبعد من أعراض المرض، مثل حقيقة أن طفلك يخاف من أن تبتعد عنه بعد إصابته بجرح، وبدلاً من ذلك انظر في الكيان الداخلي لطفلك لتهدئة فكره، والغرض من ذلك هو التخلص من الخوف الذي يخلق عائقًا، وبذلك يستطيع طفلك أن يشعر بالتحرر مرة أخرى.

سؤال:

كان طفلي مقهورًا في المدرسة، تحدثنا إليه مرات عديدة منذ الحادثة، فبكى، فتوصلنا إلى خطة ألعاب للحوادث المستقبلية، وعندها بدا سعيدًا مرة أخرى – فهل هذا كافٍ؟

لا؛ لأنه لم يتخلص من الصدمة من الداخل، حيث يعتقد أن عوائق الطاقة يمكن أن تلازمك لسنوات أو طيلة حياتك إن لم يتم علاجها، ووفقًا لهذا المعتقد يمكن أن يصبح طفلك عرضة للمرض، والاضطرابات الانفعالية أو العقلية، والانفصال الروحي لأنه يكظم خوفه في نفسه.

تعتبر العوائق في الطاقة محاولة من قبل الجسم والروح لحماية نفسيهما وبصورة أساسية، بمجرد أن يخزن طفلك صدمته أو خوفه، فهو يدمجه في نفسه، ويتبنى الطاقة السلبية المرتبطة به، ويقيم معيارًا جديدًا يمكن أن يواصل به حياته، يمكن استخدام علاج الطاقة منفردًا، أو كتكملة لأي وسائل علاجية تقليدية، ويعتقد الكثيرون أنه يمكن أن يقلل من التوتر والقلق، ويزيد من الطاقة، ويحسن الصحة الجسمانية والعافية، ويساعد طفلك على الشعور بسعادة أكبر.

*** التأمل**

لسوء الحظ هناك واقع في عالمنا اليوم بأن كثيرا من الأطفال يتعرضون لكثير من الضغوط مثل البالغين، المعتاد أنه إذا عرف الطفل كيف يربط رباط حذائه في الصف الأول يكون الآباء سعداء، وكذلك المعلم، أما في هذه الأحيان؛ يمتحن بعض الأطفال امتحانات للالتحاق بالمدرسة (لدخول المدرسة) في عمر الخامسة أو السادسة، ويقرؤون، ويطالبون بمعرفة كيفية كتابة أسمائهم في مرحلة الحضانة،ولأن الطلاق أصبح منتشرا في كل مكان، فإن الأطفال يعيشون لأيام في منزل ما ثم ينتقلون إلى آخر.

يحيا أطفالنا في مجتمع سريع الخطى، مليء بالخيارات الصعبة، ويعد التأمل هو الطريقة الوحيدة التي تساعد على استعادة التوازن.

*** ما هو التأمل؟**

إن تعليم طفلك التأمل هو فرصة لتعليمه كيف يصبح مدركًا لذاته وسعيدًا بها، إنه القدرة على الاستماع لنفسه، وإيجاد وقتا هادئا ينغلق فيه على العالم، ويستعيد توازنه بداخله، إنه نوع من القيلولة اليقظة، أو التعطيل المؤقت، يمكن أن يخلق الاتصال بالذات الداخلية إحساسا عميقا بالراحة والقبول، وهما شعوران مناقضان للقلق، وبذلك يمكن أن يكون التأمل أداة جوهرية عند مساعدة طفلك على أن يتخلص من القلق.



يمكن أن يتعلم الأطفال البدء في التأمل في عمر الخامسة، ويمكن أن تستغرق الجلسات دقيقتين، لا يحتاج الأطفال معدات معينة وبإمكانهم التأمل مع الآخرين أو بمفردهم.

يمكن أن يتأمل طفلك بالجلوس منتحبًا على مقعد، أو مستلقيًا، أو جالسًا القرفصاء على الأرض، ونظرًا لأن طفلك يستطيع التأمل بينما يفتح عينيه، فهو بإمكانه أن يسترخى لدقائق قليلة قبل الاختبار المدرسي لتصفية أفكاره بدون معرفة أي شخص لما يفعله، إن توسط اليقظة هنا مع الذات غالبًا ما يرتكز على التنفس. ربما يتم التركيز على أشكال أخرى من التأمل، مثل استخدام التخيل الموجه أو تسكين التعبيرات الذاتية، على سبيل المثال يمكن أن تدون أنت وطفلك شريطًا من التعبيرات التي يمكن الاستماع إليها عند القيام بالتأمل، وأحيانًا يساعد الاستماع للتعبيرات الإيجابية الأطفال على الاتصال بقلوبهم وعلى أن يهدءوا.

*** المنافع**

هناك عدد قليل جدًا من الدراسات حول منافع التأمل، ورغم ذلك هناك اعتقاد عام بأنه مفيد للأطفال الذين يعانون القلق، وADHD، والمشكلات السلوكية، قدم

مشروع الاكتشاف في إنجلترا التأمل للمدارس الابتدائية ليتم دراسته، وكان إجماع المدرسين هو أنه قلل كمية القلق، والغضب، والسلبية لدى الأطفال، يبدو أن التأمل يساعد الأطفال أن يصبحوا أكثر انتباهًا، وأنه يحسن المهارات الرياضية، والمهارات الأكاديمية، وجعلهم أكثر هدوءًا، وقد تعلموا كيفية التفكير قبل رد الفعل، وأنه يقوي الاحترام الذاتي. إن فكرة التأمل قد جبت الانتباه وما زالت تنمو، وعلى مدار العقد الماضي دخلت هذه الفكرة إلى البرامج المدرسية عن طريق تمويل منظمات مثل جمعية القلب الأمريكية، والمعهد القومي للصحة.

نقطة رئيسية:

إن أثار التأمل اهتمامك راجع كتاب التأمل الحسي للأطفال لكاتبته سارة وود، يفحص هذا الدليل الصديق والشامل العديد من مزايا تعلم الأطفال التأمل، ويشمل على مخطوطات عديدة عن التأمل لكي تساعدك مع أطفالك.

*** اليوجا**

وهي تعد ممارسة قديمة للتأمل ذات أصول غربية، وتتضمن تسكين العقل واستخدام أوضاع مختلفة للجسم للحصول على إحساس اكبر بالتوازن والسيطرة وخلق إحساس بالعافية، تدمج اليوجا العقل بالجسد، ويقال إنها مفيدة لأنها لا تعمل عبر الذات الواعية فحسب، وإنما الواعية جزئيا أيضًا.

يمكن أن تخطط لرعاية ذاتية جيدة وأن تعزز التآزر عن طريق ممارسة اليوجا مع طفلك أو القيام بها كنشاط عائلي، إن أساليب اليوجا الرئيسية متاحة بالفعل على موقع:

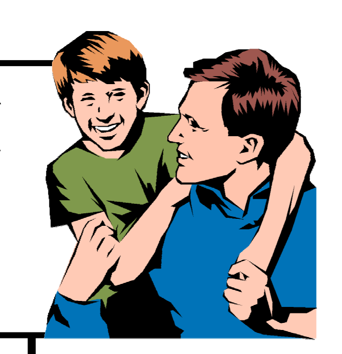
yogasite.com ،childrenyoga.com ،karmakidsyoga.com

الكثير من المجتمعات لديها مراكز يوجا تقدم دروسا للأطفال والأسر، راجع هذه المواقع أو مخزن الكتب أو المكتبة للحصول على شرائط أو سيديهات أو دى فيديهات حول يوجا الأطفال.

***

الفصل الرابع عشر

المنزل هو مستقر القلـــــــب



كما أسلفنا في النقاش، فإن بيتك هو الأساس لعاطفة طفلك الجسمانية والانفعالية والروحية، فالمواقف والتأثيرات التي تهيئونها كآباء هي الأساس لهوية طفلك واعتداده بنفسه وتغلبه على المصاعب، تبدأ تلك التأثيرات منذ السنوات الأولى لطفلك وتجتمع إلى الخبرات التي يكتسبها طفلك من خارج المنزل، وعلاوة على ذلك فهي تشكل القيم والآمال التي ستوجه طفلك طيلة حياته، وها هي بعض الاقتراحات التي يمكن أن تكون تحت سيطرتك، للتقليل من القلق بقدر الإمكان.

التواصل المنفتح مع طفلك

التواصل هو قوام كل العلاقات، وحينما يخرج التواصل عن مساره، قد تصبحان مضطربين، ومحبطين، ومنعزلين عن بعضكما البعض، مما يمكن أن يسفر عن كارثة بالنسبة لطفل يعاني من القلق، ولذلك فإن وجود تواصل واضح ومفتوح مع طفلك القلق هو الأفضل، فهذا سيخلق جزيرة من الأمن، ومن المحتمل أن يقلل من الفوضى والعجز الداخلي اللذين ربما يشعر بهما الطفل.

التبادلية:

هناك وجهان للتواصل هما (الإرسال) وكيفية استيعابه، و(الاستقبال)،إن كان

أي من هذين البعدين غير واضح، فسوف يحدث انهيار للتواصل، هل أبديت رأيًا ولم يتم استيعابه على النحو الذي قصدته؟ هذا مثال لما يمكن أن يحدث حينما يساء فهم ما تعنيه، يعد التحدث بشكل واضح والاستماع بانتباه، الوجهان الأهم للتواصل مع الطفل المذعور، ولكي تعظم من مهاراتك، جرب بعض الأساليب في الأقسام التالية:-

استخدام «رسائل – أنا»:

رغم أن هذا المصطلح يبدو مأخوذا من علم الالكترونيات الرقمية، إلا أنه يعد بالفعل أحد المهارات الرئيسية في التواصل، يعلم المعالجون عبر البلاد هذه الطريقة لعملائهم بشكل منتظم، ويتم استخدامها على نطاق واسع في الصحة الكيميائية، والإدارة ومجالات أخرى.



إن هدف رسائل – أنا هو التركيز على ما تجربه، أكثر من إلقاء اللوم على الآخر لجعلك تشعر أو تتصرف بطريقة معينة، فحينما تركز على أفكارك، ومشاعرك، وسلوكك، فبينما تنقل مهمتك، يكون من المحتمل بشكل أقل أن يصبح الشخص المستقبل في موقف دفاعي، وربما يكون من المحتمل بشكل أكبر أن يستمع إلى وجهة نظرك على أكمل وجه.

وها هو مثال على ذلك: تصور أن طفلك يطلب منك للمرة الثالثة أن يمكث لوقت متأخر لأنه قلق من الخلود إلى النوم، وبدلاً من أن تقول شيئا مثل: «دائمًا ما تفعل ذلك، وهذا يغضبني للغاية» ؛ **تأمل الآتي:**

* **ألاحظ**، أنك تبدو مضطربًا من الخلود إلى النوم ليلاً.

* **أشعر**، بإحباط.

* **أود**، أن نتصور طريقة تمكنا من التصرف في هذا الأمر بشكل أفضل.

رغم أن هذه الطريقة تبدو مربكة في البداية، إلا أنها تصبح طبعا بالمراس، وفي بعض الحالات لا تحتاج إلى استخدام كل الخطوات لإثبات وجهة نظرك، والأمر الأكثر أهمية هو التركيز على مشاعرك، وعدم القيام بتصريحات للحكم على سلوك شخص آخر، واذكر رغبتك أو نيتك بشكل واضح، إن رسائلك غير اللفظية هامة هنا، وسوف تسقط عبارة- أنا الحاذقة الأجمل لتهدر أن تلقيتها بتهكم أو غضب في صوتك، أو بأي من الطرق غير اللفظية السلبية الأخرى مثل فك مطبق أو ذراعين متصالبين.

حقيقة:

يدعم البحث النظرية أو الفكرة بأن هناك من خمسة إلى سبعة انفعالات بشرية رئيسية وهي: الغضب، والحزن، والسعادة، والخوف، والنفور، والدهشة، والخجل، ويعد الخجل الانفعال الأكثر تعقيدًا من المشاعر الأخرى، حيث يمكن أن يشمل أكثر من انفعال رئيسي، ولمساعدة طفلك على يعلم التواصل بشكل أكثر كفاءة، يمكن أن يكون الرجوع إلى قائمة «كلمات المشاعر» مفيدًا.

إن كنت تعاني أنت وطفلك من القلق بشأن التواصل بفاعلية، ربما تدرس مسالة التواصل المباشر في جهاز تسجيل، أو في كاميرا فيديو، وعندئذ تستمع أو تشاهد نفسك لترى كيف تبدو، وعن طريق التعظيم من هذه المهارات ستكون أقل ميلاً لأن تزعجك انفعالاتك، وسيكون طفلك أكثر قدرة على حل المشكلة، أكثر من أن يصبح قلقا، أو في موقف دفاعي.

الإنصات التأملي

يحدث الإنصات التأملي حينما يتصرف شخص كمرآة للشخص الآخر، وبذلك يعيدون ما يلاحظونه، بمجرد قليل من التفسير، وهذا النمط من الإنصات هو بالفعل الأساس لغالبية أشكال العلاج النفسي، وتشير الأبحاث الحديثة أنه يمكن أن يساعد

على تنمية تركيبات مخية جديدة تخفف من الاكتئاب والقلق، يثبت الإنصات التأملي خبرة الشخص الآخر، وينقل التقمص العاطفي والفهم، كما أنه يفتح المجال لمزيد من التواصل الأعمق الهام بالنسبة للطفل الذي يعاني من القلق بوجه خاص، وبالتالي إن قال طفلك بصوت مرتجف: «لا أريد الذهاب إلى المدرسة اليوم» ربما تجيبه «أرى أنك مضطرب بشأن المدرسة، هل هذا بسبب اختبار الرياضيات؟».

حقيقة:

حينما تستخدم الإنصات التأملي، عن طريق عكس تجربة طفلك فأنت تعلمه كيف يوقف وكيف يتعرف على مشاعره، وهذا يبنى الهوية، والثقة، والاعتداد بالنفس.

إنه شأن أسري

يميل القلق إلى الامتداد في الأسر، وهذا يعني أن طفلك يمكن أن يؤثر به أحد أفراد الأسرة ممن يعانون من القلق، أو أن يؤثر طفلك الذي يعاني من القلق على الأسرة، وبالتالي فإن هذا الجزء سوف يبرز العناصر الرئيسية في التعقد الأسري، وهذه العناصر هامة في الرعاية الصحية الشاملة لطفلك.

البحث عن نماذج:

كما عرفت من الفصلين السابع والحادي عشر سيكون هامًّا بالنسبة لك ولزوجتك (أو والدة طفلك الفسيولوجية الأخرى) أن تبحث احتمالية أن يكون لديك مسحات من القلق، هناك «تأثير منحدر» بخصوص الصحة العقلية للآباء، أنه لايمكن أن يؤلمك لتحسين مستواك من التوافق والتغلب على المصاعب.

تقاسم المعلومات:

إن تراءى لك أن هناك نماذج أسرية تدلل على القلق، تفحص الأمر مع أفراد أسرتك، كُنْ على وعي بأي نتائج لسوء الاستخدام الكيماوي، حيث يمكن أن تكون النية للتغلب على القلق والاكتئاب، ويمكن أن تكون وراثة طبيعية.

طلب الدعم:

ربما تحتاج أنت وطفلك إلى دعم من أسرتك، وعلاوة على التشجيع والدعم العاطفي، ربما يكون بإمكان أسرتك أن تساعدك بمفاتيح ومداخل خطة الرعاية الصحية لطفلك، ربما يستطيع طفلك أن يمارس وأن يتعلم أن يبتعد عن أسرته المباشرة لفترات وجيزة من خلال تمضية بعض الوقت مع العمات أو الأعمام أو مع أبنائهم، ربما يزور أحد أفراد الأسرة مدرسة طفلك لتناول الغداء، إن قضاء وقت مخصص مع الأجداد ربما يريح طفلك، وربما يتيح لك ولزوجتك أن تخرجا معًا بالليل، وقد تكون الأسرة أحيانًا مفيدة في أخذ طفلك من وإلى المواعيد، لكن تأكد من مراجعة الطبيب المعالج لطفلك لتتأكد أن هذا صحيح، في غالبية الحالات، ستكون بحاجة لأن تكون حاضرًا في أي مواعيد طبية لطفلك، للموافقة على الأدوية، أو الاختبارات، أو أي إجراءات أخرى.

تنبيه:

سيكون المراهقون بوجه خاص بحاجة لمعرفة النتائج الصحية الكيميائية المحتملة في الأسرة حيث إنهم ناضجون ويقومون بالاختيار فيما يخص الكحول أو المخدرات، ربما لا تحتاج هذه المحادثة، لكنها هامة، وتعد أيضًا وقتًا عظيمًا لوضع التوقعات والنتائج بشأن الاستخدام الكيماوي.

تكوين فريق مساند

طوال هذا الكتاب، اكتسبت تشجيعًا لخلق فريق داعم من أجل رعاية أفضل لطفلك الذي يعاني من القلق، وسوف تعاود الأجزاء التالية زيارة اللاعبين، وتوضح كيفية مشاركتهم في الخطة الصحية لطفلك.

الطبي :

يكون طبيب طفلك أو ممرضه، بالإضافة إلى طبيبه النفسي أو ممرضه النفسي، الفريق الطبي لطفلك، يمكن اعتبار ممولي الرعاية البديلة مثل معالج الأمراض بتقويم

العمود الفقري يدويًّا أو المعالج بالجرعات الصغيرة من الدواء جزءا من الفريق الطبي، تأكد من توقيع أي عقود بالمعلومات وبذلك يمكنهم التواصل معًا، ومع المدرسة إن كان ضروريًّا، ويعد أمرًا هامًّا بوجه خاص أن يوافق الطبيب المعالج لطفلك أو طبيبه النفسي على الخطة الأفضل للرعاية وربما تكون مضطرًا للعمل في هذه القضية قليلاً أن لم يكن الممولون يعملون في نفس المكان.

الصحة العقلية :

لابد أن يكون المعالج لطفلك، والممولون المتخصصون على نفس الصفة فيما يخص قضايا طفلك، وكما ذكر سلفًا ربما تود أن تطلب ملخصا مكتوبا مختصرا عن حالة طفلك وخطة الرعاية الصحية الخاصة به، والتي يمكن أن يشارك بها ممولون آخرون، سوف يمدك كثير من الممولين «بخطة عمل» يمكن أن تتقاسمها مع أشخاص داعمين آخرين في اختيارك، لكن ربما تكون مضطرًا لتوقيع عقد لهم، وربما يفضل ممولون آخرون الاتصال مع أفراد الفريق بشكل مباشر.

تنبيه:

يجد كثير من الأطفال دعمًا كبيرًا في معرفة أنهم يستطيعون رؤية الأخصائي الاجتماعي أو الممرض أن كان لديهم يومًا صعبًا في المدرسة، وكذلك إن كان طفلك يتناول دواء ربما تحتاج إلى إبلاغ الممرض المدرسي بأنه يمكن أن تحدث تفاعلات أو تأثيرات جانبية محتملة.

الوسائل الروحية

ربما يكون مكان العبادة مصدرًا للدعم والتشجيع لك ولطفلك على حد سواء، والاهتمامات الروحية أكثر شيوعًا عند الأطفال الأكبر سنًّا، ويمكن أن تكون مزعجة للمراهقين، أحيانًا يغضب الأطفال من الرب لأنهم يعانون، أو لا يستطيعون فهم تجربتهم من وجهه النظر الروحية، إن كنت تشعر أن طفلك يعاني من هذه المنطقة، اسأله إن كان يود التحدث إلى شخص فقيه فى دينك.

تقدم بعض أماكن العبادة الاستشارة، كُنْ واعيًا أن المجتمع الروحي لا يرى القضايا العقلية دائمًا بنفس طريقة المنظومة الطبية.

الوسائل المجتمعية والمدرسية

تشتمل الوسائل المجتمعية التعليم الجماعي، ECFE، وبرامج ما بعد المدرسة، وبرامج المتنزهات والاستجمام ورد الفعل، المكتبات، وحتى الأعمال المحلية، فعلى سبيل المثال إن كان طفلك قلقا بشأن مغادرة المنزل لكنه كبير بالدرجة التي تجعله يخرج من المنزل بأمان، ربما تفكر في العمل مع مالك متجر محلي ليساعد طفلك في توسيع مجاله أو موطنه، ربما يستدعيك طفلك من المخزن أو المطعم، أو قد تدفع سلفًا من أجل علاجه، يمكن أن توفر الموسيقى، والرياضة، والمسرح، والفنون الزواجية فرصا عظيمة لممارسة مهارات اجتماعية، وبناء الإتقان، وتعلم الاعتماد على الذات.

قول الحقيقة

إن قدرتك على أن تكون واضحًا وأمينًا بشأن ما تعانيه أنت وطفلك يمكن أن تذهب بعيدًا في مقاومة القلق، المعرفة هي القوة، والأمانة بشأن ما تلاحظه وتفكر فيه، وتشعر به أنت وطفلك سوف يمنحكما الصلابة حيث تنتقل عبر مياه القلق العكرة، تذكر الإبقاء على التركيز على طفلك، وتجنب كل التكاليف التي تجعله قد يشعر بأنه المسئول عن ردود أفعالك فيما يخص الموقف.

التحرك باحتراس:-

ربما يتطلب صدقك الكياسة وبعضا من ضبط النفس، قد يحتاج الأطفال ممن يعانون من القلق وقتا وانتباها إضافيين، مما يسبب الإحباط والاستياء من جانب آبائهم، رغم أنه قد لا تحتاج للتعبير عن مشاعرك من أجل وضع حدود ومساعدة طفلك لتغيير سلوكه، فمن الضروري تجنب الاستياء أو اللوم، لأن التعبير عن الوقف «بأننا جميعًا في هذا الأمر معًا» له دور في تقليل احتمالية أن يلوم طفلك نفسه بسبب حالته أو شعورك بالإحباط.



حقيقة:

إن العمل القديم حول الجزم، والمسمى قف ارفع صوتك بالكلام، ورد الجواب، لكاتبيه البرتى وايمونز هو كتاب مبسط سهل قراءته حول كونك واثق، هناك عديد من الوسائل الأخرى المتاحة، بما فيها الكتب والانترنت، والحلقات الدراسية، والجماعات، والتي تركز على الوثوق.

الملاءمة العمرية:

حينما تواجه الحاجة لتقاسم المعلومات، مثل شرح القلق، أو تجهيز طفلك لزيارة الطبيب أو المعالج، تذكر عمر طفلك، يحتاج الأطفال الأصغر سنًّا إلى وصفات طبية واضحة ودقيقة، وربما يحتاجون إلى «قصة» حول طفل آخر مرَّ بتجارب مشابهة، يعمل الأطفال الأكبر سنًّا بإجادة إن استطاعوا أن يسألوك أسئلة حول مخاوفهم بشأن ما يحدث لهم، ربما تود مراجعة مخزن كتب محلي من أجل وسائل ملائمة لعمر طفلك، ولابد كذلك أن يكون بإمكان طبيبك أو معالجك أن يساعدك لكي تتأكد من أن طفلك لديه الحقائق التي يحتاجها، عند المستوى الذي يفهمه، لكي يقاوم قلقه.

التأثير على الأشقاء

ربما يكون لدى أشقاء الأطفال الذين يعانون من القلق مدى واسع من ردود الأفعال الانفعالية والسلوكية، وربما لا يكون بإمكانهم التعبير عن الاستياء أو خيبة الأمل بطريقة مباشرة، من الضروري أن تكون أمينًا، وشديد الانتباه. أحيانا يكون مفيدًا أن تعطي الشقيق المحروم من حقوقه الشرعية دورًا مباشرًا في الرعاية الصحية لطفلك، مثل المراجعة المدرسية اليومية، المعاونة في الواجب المنزلي، المرافقة في النزهات، ورغم ذلك تأكد من أن لديك مشارك لديه الاستعداد لأن يكون شقيقا متعاونا، إلا أنه غير مسئول عن صحة طفلك، والهدف هنا هو توفير فرصة للشقيق بأن يشعر أنه مشارك ذو قيمة، أكثر من كونه غريبا في معالجة الطفل الذي يعاني من القلق.

الحسد:

من الشائع بدرجة كبيرة لدي أشقاء الأطفال الذين يتلقون العلاج من القلق أو من حالات أخرى أن يشعروا بالحسد من كمية الوقت والرعاية التي ينفقها الآباء على أشقائهم، ربما يشعرون أن شقيقهم مفضل وأنه يتلقى معاملة خاصة غير مخولة لهم، أحيانًا يمكن أن يساعد انغماس الشقيق في جلسات العلاج في خلق معنى الاستغراق والعمل الجماعي، وربما يساعد ذلك في تذكير طفلك بالأوقات التي تذهب فيها لمكان أبعد من أجله، وطمأنته أنك تحبه وتقدره، وهذا أيضًا مفيد في إخبار طفلك أن الحب الذي تشعر به تجاهه هو بنفس قدر الحب الذي تشعر به تجاه شقيقه الذي يعاني من القلق.

✍ نقطة رئيسية:

ربما يحتاج الأشقاء لطمأنتهم بأنهم لن يتعرضوا بالضرورة لنفس القلق، ولكن إن تعرضوا لذلك فسوف تعتني بهم أيضًا، وكذلك فمن الضروري أن تدع الأشقاء يعرفون بأن الطفل الذي يعاني من القلق سوف يتحسن وسوف تعود الأمور لطبيعتها.

الإحباط:

يمكن أن يصبح أشقاء الطفل الذي يعاني من القلق محبطين لعدد من الأسباب، على سبيل المثال إن كان لدى طفل ما مشكلة في الذهاب إلى المدرسة، ربما يستاء شقيقه من أنك حليم معه بشأن بقائه في المنزل، حتى ولو كانت هناك خطة واضحة لإعادته إلى الحضور المنتظم، وربما يحبط أشقاء طفلك أن كان صعبًا عليه أن يحضر التجمعات العائلية أو الذهاب إلى التنزه مع الأسرة بسبب قلقه، يمكن أن يؤدى التواصل الواضح والأمين إلى تقليل الإحباط لدى الأشقاء.

إن الأذن المواسية الجيدة، بدون إجابات دفاعية، ضرورية عند دعم الشقيق المحبط، كُنْ أمينًا، وحاول تأكيد الأمل والتوقع بأن أسرتك يمكن أن تساعد الطفل الذي يعاني من القلق، وأن الأسرة بكاملها ستكون أفضل مما سبق.

الانعزال:

أحيانًا سينسحب الأشقاء عند الإجابة على مشاعرهم بأن كل الانتباه في الأسرة موجه إلى الطفل الذي يعاني من القلق، وربما يظهر ذلك بشكل خاص عند المراهقين أو عند الأطفال الأهدأ والأكثر انطواءً، احذر من الفترات الطويلة التي تقضيها منفردًا أو من التغيرات في كمية الوقت التي يقضيها الشقيق مع أصدقائه أو مع نشاطاته، ونظرًا للاهتمامات المتناقضة بما جرى عليه العرف أنه ممتع بالنسبة للطفل ربما يدل على الاكتئاب، ربما تحتاج لأن تكون حذرًا من احتمالية أن يكون لدى أشقاء الطفل الذي يعاني من القلق نتائج تعديل تحتاج إلى انتباه، إن لم تكن محاولاتك الرفيقة للتواصل بصفاء والوصول إلى طفلك مفيدة، ربما تود أن تتأمل العلاج الأسري، أو اسأل ممول الرعاية الصحية عن كيفية إدراج الأشقاء في خطة العلاج.

أنت أيضًا شخص خاص:

كما يمكن أن يتضح لك، فإن وجود طفل يعاني من القلق يمكن أن يكون صعبًا على أشقائه، كذلك، من الضروري أن تدعم الأطفال الآخرين في نفس الوقت الذي تركز فيه انتباهك على الطفل الذي يعاني من القلق، ويبدو ذلك طاغيًا، ولكن هناك خيارات بسيطة نسبيًّا، على سبيل المثال فكر في أخذ الشقيق للتنزه وتناول الكولا أو الآيس كريم بعد ممارسة لعبة، ويمكن أن تعمل جدولاً للقاء كل طفل من أطفالك على حدة، حتى إن كان لدقائق قليلة في الواجب المنزلي، أوتوفر وقتا إضافيا لقصة ما قبل النوم، أو لعبة بطاقات سريعة، كُنْ حريصًا على جعل كل أطفالك يعرفون أنهم مميزون ومحبوبون، حتى ولو احتاج شقيقهم القَلِق وقتًا وانتباه إضافيين في الوقت الراهن.

التأثير على زواجك

يشير البحث إلى زيادة نسبة عدم الرضا الزواجي في العائلات التي بها أطفال يعانون من اضطرابات انفعالية، ولأن الآباء لديهم مستويات متفاوتة من القدرة على التحمل ومواجهة الآلام، فإن الاختلافات الفردية يمكنها أن تتضخم حينما يكون الزوجين تحت ضغط ما، فعلى سبيل المثال فإن الزوجة (القرينة) الانطوائية يمكن أن

تصبح أكثر انعزالاً عندما تكون تحت ضغط ما، مما يؤدي بالزوج الآخر لأن يشعر بأنه مهمل أو غير مؤيد (مدعم) فعندما تقرأ الأجزاء الموجودة بالأسفل ربما تتمنى أن تتعرف على مدار الحديث أو الجدل لكي تتشارك فيه مع زوجتك.

انتبه !

إن زيادة قدرتك أن تنظر عينًا إلى عين، وأن تقف كتفًا بكتف مع شريكتك أو قرينتك أو الأم سوف يقوي زواجك وعائلتك، ويعجل من شفاء طفلك.

تلقى التشخيص

حينما يتلقى أحد أفراد الأسرة – في أي وقت- تشخيصا يتعلق بالصحة العقلية يحدث شعور طبيعي من الحزن والضياع.

بعض الآباء يمكن أن يعانوا من شعور بالضياع ربما يصبح آخرون حزانى أو منعزلين، ويبقى آخرون غاضبون من أنفسهم، من الطفل، من الوقف أو من إرادة الله، في الواقع تشير النظرية والبحث عن عملية الحزن إلى أنه من الممكن أن يكون لدى الآباء أي من أو كل ردود الأفعال هذه، كما أنهم من الممكن أن يتناوبوا بين هذه الحالات الانفعالية، فيما يخص زواجك فإن أكثر العوامل أهمية هو أنك قادر على أن يتواصل كل منكما مع الآخر فيما يتعلق بما تعانيه كفرد وزوج، وأن يتيح كل منكما للآخر الوقت والمكان لكي تعالجوا أي شعور تعاني منه كرد فعل لحالة طفلك.

حقيقة:

عرفت Elisabeth Kiibler Ross خمس مراحل للحزن: الصدمة، الإنكار، الغضب، التوافق، التقبل.

وقد علم علماء النفس المطورون أنه ليس كل فرد يعاني كل هذه المراحل كرد فعل للضياع، وأنه من الممكن أن تتناوب، أو حتى تتداخل، عمومًا إن الغرض من ذلك أن تتقبل، وأن تنتقل عبر هذه العملية المتغايرة وليس أن «تنهي الحزن».

الأسلوب الأبوي

لأن جزءا كبيرا من شفاء طفلك يشتمل على إعادة طمأنته بأن عالمه آمن ويمكن التحكم فيه، فإنه سيكون من الضروري لك ولقرينتك أن يقيم كل منكما أسلوبه الأبوي حددت Diona Baumrindp في عملها الكلاسيكي، ثلاثة أنواع من الأساليب الأبوية: الاستبدادي، المتساهل، القيادي ،الآباء الاستبداديون يمسكون بزمام الأمور بصورة كاملة، ويلتزمون بقواعد صارمة ويترقبون أطفالهم، هذا الأسلوب يمكن أن يخلق خضوعا أو امتعاضا «استياءا»، وهو يعكس الاتجاهات في الفترة من ١٩٤٠ م و١٩٥٠ م، على العكس فإن الآباء المتساهلين يمارسون سيطرة قليلة، فعادة يسمحون لأطفالهم بأن يفعلوا ما يرغبون به، ويعطون مساحات كبيرة لأطفالهم ليكتشفوا ويتعلموا من أخطائهم الشخصية، وهذا الأسلوب يمكنه أن يخلق نوعا من الفوضى أو حتى شعور بالإهمال لو أنه صار مبالغًا فيه،كما أن هذا الأسلوب يعكس التركيز على التعبير عن النفس والاعتزاز بها الذي انتشر بالستينيات والسبعينيات، أما الآباء القياديون فهم قادرون على تحقيق مابين طرفي التناسب هذين وأن يشاركوا أطفالهم في السيطرة واتخاذ القرار، ولكن هناك تدخلا أبويا ثابتا، وتشتمل النماذج العائلية الأخرى التي تؤثر على الأساليب الأبوية على درجة القرب الانفعالي في مقابل البعد، والمرونة في مقابل الصلابة فيما يخص القواعد والترقبات، والتفاوت في مقدار الإشراف والنصائح التي يمد بها الآباء أطفالهم.

الوقوف معًا :

لأن الأطفال المصابين بالقلق غالبًا ما ينتابهم شعورا داخليا من أن الأشياء خارج السيطرة، فمن المهم وبشكل ضروري أن يكون الآباء منخرطين في الأمر ذاته سواء أكانوا يعيشون تحت نفس السقف أم لا، وعلى الرغم من أن من النموذجي أن يختلف الآباء في طرق تربية الأطفال، إلا أنه يمكنك أن تخلق مسلكًا موحدًا عن طريق ضمان انسجام العناصر التالية في الحياة العائلية:-

- ضع قوانين واضحة فيما يخص الأنشطة.

- كُنْ واضحًا فيما يخص توقعات الحد الأدنى للسلوك.
- اتفق على عواقب خرق القوانين.
- حدد كيفية انجاز التقدم بصورة إيجابية.
- فكر في أفكار بارعة ورتب نزهات للمرح كفريق واحد.

إن تنظيم أساليبك الأبوية يمكن أن يؤدي إلى خلق شعور من التماسك في زواجك، وفي الأسرة ككل، وربما ترغب في أن تلتحق بصف أو تجمع أبوي لكي تتعلم أسلوبًا جديدًا، حتى تقوم بتعزيز شفاء طفلك.

❋ ❋ ❋



الفصل الخامس عشر

نصائح حول كيفية تربية الأطفال

قد يكون كونك مانحًا الرعاية لطفل يعاني من القلق أمرًا محبطًا، متطلبًا وقتًا ومجهودًا، ومجهدًا في بعض الأحيان، ليس بالضرورة أن يكون هذا نية طفلك، لكن عندما يتصرف الأطفال بدافع الخوف تكون عدم عقلانية أعراضها ساحقة لمن حولهم، هل تعرف القول المأثور: «التعاسة تحب الرفقة التعيسة»؟ حسنًا، عندما يكون لديك طفل يعاني من اضطراب القلق فقد ينطبق عليك القول المأثور: «القلق يكوِّن رفقةً تعاني من القلق»، يدور هذا الفصل مثل الفصل السادس عشر والفصل التاسع عشر حول النصائح، الاستراتيجيات، والوسائل لمساعدتك أنت وطفلك.

التماسك والمتابعة

بالنسبة للطفل المصاب بالقلق، يكون فقدان الكرة في لعبة كرة القدم أو الالتزام بواجب مدرسي فرصًا لحدوث كارثة؛ وهي حقل التجارب الأخير لمعرفة كيفية شعوره بالعجز في حياته، توفير الاستقرار، الأمان، والتماسك قد يزيد من إحساس

طفلك بتقييم الذات والأفكار السلبية الهادئة، عندما تصبح الحياة غامضة وخارج السيطرة يكون من الأفضل وجود قواعد واضحة، نتائج، ونظام.

التماسك:

كونك جديرًا بالثقة ومتنبأ هو أمر حاسم للتربية الفعالة لطفل مصاب بالقلق، يحتاج الأطفال أن يعرفوا من الذين يستطيعون أن يعتمدوا عليه ـ وهذا يجب أن يكون أنت، إنهم لا يتصرفون جيدًا مع أسلوب الحياة التلقائي وغير المنظم، خلق روتين لكي يعرف طفلك ماذا يتوقعه هو طريقة جيدة لتقليل القلق، ويمكن فعل ذلك من خلال وضع قائمة على ثلاجتك أو في منطقة يذهب لها طفلك كل يوم، مع شرح جدول كل شخص.



لو اشتمل اليوم على نشاط جديد، أو تغيير في وقت المقابلة أو النوم ؛ فقم بشرح سبب اختلاف الأسلوب مقدمًا، لو أن طفلك صغير على القراءة استخدم صورًا على القائمة حتى يستطيع رؤية المكان المتجه إليه أو ما سيفعله في هذا اليوم.

لتشجيع التماسك يجب أن تبقى القواعد التي تضعها لأسرتك ثابتة حتى تعقد اجتماعًا عائليًّا، أو تحصل على فرصة للجلوس مع طفلك وتحديد التوقعات الجديدة والنتائج المتعلقة بذلك؛ لأن الأطفال المصابين بالقلق يمكن أن يرتبكوا بسهولة، فيكون توقع وتفادي المنبهات غير الضرورية أمرًا هامًّا، مع وضع ذلك في الاعتبار فقد يكون من الضروري أن تحدد وقتًا معينًا للقيام بالواجبات المدرسية،وكذلك تخطيط وتنظيم مشاريع للمدرسة بجدول زمني، وقم بمكافأة طفلك دائمًا لو قام بتحديد هدف وأنجزه، وبالنسبة للأطفال الذين يعانون من الاكتئاب، قد يعادل التماسك الاستقرار، وبناءً على ذلك عندما تفكر حول كيفية تحقيق التماسك في أسرتك، فقد تتساءل أيضًا: «ما الذي نستطيع تنفيذه لجعل الحياة أكثر استقرارًا؟».

إنه من الأفضل التحلي بقواعد واضحة في مرحلة سابقة، مع اتخاذك القرار حول ما هو أفضل، وعند تنفيذ رغبات طفلك وتغيير مهاراته، يمكنك أن تقدم بعض الخيارات الصغيرة لأطفالك أثناء نموهم، ولاحظ كيفية تصرفهم معها، محددًا خياراتهم لخيارين محددين في البداية، لو كافحت كثيرًا، فاعرف أنك قد اتخذت هذه الخطوة مبكرًا، لا بأس، توقف الآن وحاول بعد ستة أشهر.

المتابعة:

مثل التماسك، يمكن تفسير متابعة الأطفال بالأمان والثقة، لذلك، فإن صنع بيئة بالمنزل لتحسين قدرة طفلك على الاعتماد عليك في القيام بما قد أخبرتهم أنك ستقوم به، حتى لو يعني ذلك نتيجة لسلوكهم، هو أمر هام للتقليل من حدة القلق، الأساس الذي يغرسه الآباء بالمتابعة في المنزل قد يزيد قدرة الطفل على الثقة، وتقليل القلق في العلاقات خارج المنزل.

سؤال:

لقد اعتقدت أن الطريقة الصحيحة للآباء هي إعطاء خيارات للطفل، سامحا له بالسيطرة على حياته، ولكنه يبدو أكثر قلقا وسريع الغضب، لماذا؟

عندما يعطي الآباء خيارات، يتوجب على الطفل أن يتخذ القرار، وهذه مهمة كبيرة بالنسبة لأطفال مصابين بالقلق والذين لا يثقون بأنفسهم، فينتهي بهم المطاف مرتبكين من الخوف، ويبدو أنهم يؤجلون قراراتهم وفي الواقع هم عاجزون عن اتخاذ القرار، ولذلك فهم يشعرون شعورا أسوأ تجاه أنفسهم.

ونفس الشيء بالنسبة لبناء بيئة يشعر فيها الأطفال أنهم يستطيعون العمل خلال اتصال مؤلم مع الوالد أو الأخ، وفي صنع بيت يشعرون فيه بأنهم مقبولين كما هم، إن إخبار طفلك بأنك مهتم بكفاحه مع القلق قد يكون شيئًا هامًا، ولكن إظهار مساعدتك له لكي ينجح هو الذي سيعرفه أنك مهتم به، تعني المتابعة أيضًا الحفاظ على التزاماتك؛ فالطفل المصاب بالقلق لديه أسئلة كافية حول الحياة والناس، وعندما

لا يفي الآباء ومقدمو الرعاية بوعودهم، أو يستخدمون التهديدات لتدبير المواقف، ينعكس العالم بأنه غير مستقر، ويفقد الأب مصداقيته في عين طفله.

تغيير رأيك، عدم الوفاء بوعدك، أو أنك استبدادي مع الأخوة والقواعد يعطي الطفل رسائل مختلطة، إلى جانب إضعاف الثقة والأمان، قد تؤدي هذه الأحداث إلى الغضب والاستياء، ليس فقط معك ومع طفلك، ولكن بين الطفل المصاب بالقلق وإخوته أيضًا.

كن نشيطًا ومترقبًا

معظم الأطفال، خاصة الصغار، لا يخططون مسبقًا للمواقف التي تؤدي إلى القلق، هذا يعني أن طفلك سوف يتوصل للموضوع بنفس الطريقة غير الفعالة مرة بعد أخرى، من المفهوم أن ذلك قد يخلد إحساسا من الفشل وعدم القدرة على الثقة بالنفس، لو علمت بخبرتك أن السماح لطفلك لأن يكون مسئولاً عن نفسه في الصباح يؤدي إلى فوضى شديدة وقلق ـ فقم بالتدخل وتغيير الموقف، لا تأمل بأنه سيكتشف ذلك.

من الأفضل لو كنت تعرف أن الوقت والمهارات التنظيمية كانت موضع المشاكل، فكن مترقبًا، حدد المسألة المحتملة وقم بوضع خطة لتحقيق النجاح دون الحاجة للمعاناة من ضغط الفشل أولاً، فعلى سبيل المثال ابنك مدعو لحضور حفل عيد ميلاد، سيكون مسرورًا لأن ذلك يعني أن بعض الأولاد بالمدرسة يحبونه بشكل كافٍ يجعلهم يريدونه هناك، بالرغم من ذلك، عندما تصل إلى هناك، فإنه يتوقف عند الباب، يمسك قدميك، ويرفض الدخول، في البداية تقوم بتشجيعه واستمالته، عندما لا ينجح ذلك، أنت تحتج، وأخيرًا توبخه وتبعده عنك بإحراج وبغضب أمام الأبناء والأمهات الآخرين، أنت تبتعد عن المشاكل، أنت محبط ومرتبك لأن مناسبة سارة ومرحة قد تحولت إلى كارثة وتشعر بالاستياء لأنك تركته، يعطيك هذا الموقف أنت وطفلك فرصة لتطوير خطة، بشكل مترقب، للمستقبل، في المرة القادمة عندما يظهر موقف آخر تستطيعون أن تجلسوا في اليوم السابق لمناقشته، أنت تستطيع أن تتحدث

عن شعوره حول كيفية دعوته، ما أكثر أجزاء الحفل مرحًا، ما الذي يعتقد أنهم سيفعلونه، ما الذي قد يكون قلقًا حوله، وما هي مخاوفه، قد تقترح أيضًا أنك لا تمانع البقاء لدقائق قليلة إضافية حتى يستقر مع أصدقائه، أو أن تأخذه مبكرًا لو أن جزء التنكر يبدو مخيفًا، سوف يوافق معظم الأطفال الذهاب لحفلة لو عرفوا أن لديهم وسيلة للخروج من أكثر الأشياء المخيفة لهم، وعندما يأتي الجزء المخيف غالبًا ما يستمتعون كثيرًا لدرجة أنهم لا يريدون المغادرة بعد ذلك.

وضع خطة:

جزء من كونك نشيطًا ومترقبًا هو معرفة كيفية وضع خطة، في كتاب «لا قلق بعد اليوم» للكاتب «أورين بينتو واجنير»،الحاصل على دكتوراه، تم وضع خطة علاج واضحة، تركز على الحل، وتعتمد على معاملة الآباء اللطيفة لتضعك أنت وطفلك على الجانب الإيجابي من التعامل مع السلوك القلق، يعد الكتاب مصدرًا رائعًا، مليئًا بالاقتراحات سهلة القراءة والاتباع.

لو فشلت الخطة، هذا أهم شيء تعرفه:

- أولاً حدد المشكلة أو السلوكيات التي تعتقد أنك تحتاج لتغييرها.
- أعط الأولوية لقائمتك.
- حدد هدفًا لكل نقطة على القائمة.
- اقترح تدخلات ممكنة واكتب أي إمكانية قد تساعد.
- نَمِّ الاستعداد عن طريق سؤال طفلك عمَّا يشعر أنه سيكون أفضل بالنسبة له.

بعد اتخاذك الخطوات السابقة، طبق التدخلات، ثم قيم كيفية فعاليتهم، قد تنفذ هذه العملية بالمنزل أو في محيط المدرسة، واضعا طفلك على طريق الشفاء، إنه من الجيد أن تكون مبدعًا ـ فهذا طفلك، عائلتك، حياتك، عندما تقوم باقتراح الأفكار، يكون من المفيد أن تفكر في التدخل في ثلاثة أجزاء: الجانب المفكر، الجانب الفعال، والجانب الفسيولوجي.

هنا مثال حول توجيه السمات الإدراكية، السلوكية، والفسيولوجية للقلق:

دعنا نعود لمثال الطفل الصغير الذي تمت دعوته لحفل بيات لعيد ميلاد، حالما تكون بالمنزل سوف تجلس معه وتناقش أولاً الأفكار المخيفة التي تطارده، إذا لم يستطع أن يتذكر، فلا بأس، عوضًا عن ذلك، اسأل ما الذي تعتقد أنك خائف منه؟ «ثم قم بمساعدته في رؤية الجانب الواقعي لمخاوفه، بمعنى آخر، ذكره بأنه تمت دعوته لأنهم أرادوه أن يأتي، لكي يلعب معهم بعد المدرسة ويحظى بوقت جيد، وهكذا أنت تحتاج أيضًا أن تصنع أفكارًا إيجابية حول ما يستطيع عمله لو أصبح خائفًا، مثل الحديث مع والد صديقه أو الإتيان بلعبته أو بطانيته المفضلة، هذا هو الجزء الإدراكي، بعد ذلك تحتاج أن تعرضه لنفس الحدث مرة أخرى حتى يستطيع أن يواجه مخاوفه، اتصل ورتب البيات أولاً في بيتك وإذا نجح ذلك رتب البيات في بيت صديق، إنه لأمر حاسم أن يكون أول تعرض للبيات يكون في منزلك، بيته الخاص الذي يشعر فيه بالأمان، تحدث مع طفلك حول ما سار جيدًا بالمنزل لتشجيعه للقيام بذلك في منزل صديق أيضًا، هذا هو الجزء السلوكي للتدخل، وأخيرًا خاطب الجزء الفسيولوجي - علم طفلك كيفية استخدام مهارات الاسترخاء والتنفس بعمق لتقليل ما يشعر به داخل جسمه؛ حتى يستطيع أن يهدىء نفسه، وأن يصبح أكثر نجاحا المرة القادمة.

حقائق:

من خلال تنمية الاستعداد عند طفلك، تحصل على اشتراك فعال، دافع متأملاً، ويستطيع طفلك أيضًا أن يرى كيفية تحمسك لمساعدته، هذا يسمح له بالشعور بإحساس بالسيطرة مع الأمان والدعم.

حقًّا إن الصبر فضيلة

بالرغم من أن القليل من الأدوية قد تكون سريعة مثل دواء الزاناكس أو التنويم المغناطيسي، فغالبًا لا يوجد حل سريع للمصابين بالقلق وقد يكون العلاج عملية

بطيئة، جزء كبير من القلق مبني على الخوف والشخصية، لذلك فليس هناك طريقة واحدة صحيحة تنجح مع كل طفل،إنك كمسئول عن طفل مصاب بالقلق فمن الضرورى أن تكون واثقا من نفسك، تذكر بالرغم من ذلك أن الاستجابة بطريقة متهورة محبطة، أو إجبارية لطفل متردد وخائف غير محتمل أن يكون لها نتيجة إيجابية، غالبًا ما يسبب ذلك تراجع طفلك ليأسه حول شعوره بكونه كذلك، وقد تأخذ طريقة مدروسة مع خطة وقتًا أطول لوضعها وتنفيذها، ولكنها من المحتمل أن تكون أكثر فعالية وفائدة من أي «حل سريع»، هذا يعني أنك ستحتاج الصبر.

لا تفرط في العمل:

من الضروري أن تكون صبورًا، حتى لو يعني ذلك أن الوظيفة لن تنفذ في وقتها أو بالكامل، واسمح لطفلك أن يكون لديه خبرة القيام بها بنفسه، يحتاج بعض الأطفال أن يشعروا بواقعية قلقهم، دون التدخل الأبوي، قد يساعد ذلك طفلك أن يرى أنه فى حاجة أن يديره بشكل أفضل، هذا يصنع الحافز الداخلي الذي تم مناقشته مسبقًا، فعلى سبيل المثال، يخبرك ابنك عن مشروع مطلوب منه في المدرسة خلال ثلاثة أيام، أنت قد قمت بمساعدته عدة مرات في وضع خطة، وإنشاء جدولاً زمنيًا، ورؤيته وهو ينجز مشروعه، بدافع خوفك من كيفية سير المشاريع في الماضي، وسرعة الغضب التي سببتها لكل منكما، فقد تريد أن تتدخل في الحديث وتقول: «حسنًا، هيا نبدأ؛ أولاً، لماذا لا،،،،» حاول بدلاً من ذلك أن تقول: «أنا أثق أن لديك كل الوسائل المطلوبة للقيام بعمل عظيم، لقد قمت بعمل رائع في المشروع الأخير، لماذا لا تبدأ وسأكون بجوارك بعد الانتهاء من عملى لمراجعتها» وعندما تذهب لرؤية ما توصل إليه، كُنْ صبورًا في أي موقف تمر به، شجع، ولكن لا تتولى الأمر، حتى لو استغرق ساعة في تجميع أدواته معًا، اسأله عن الخطوة التالية التي قرر أن يتخذها، وارشده بلطف إن كان متأخرًا، قد تكون عملية بطيئة، ولكنها ضرورية لو أردت أن يتمتع ابنك بإحساس سليم بالثقة بالنفس، وأن يعمل بمفرده،إن وظيفتك كأب هي مساعدة ابنك أن يتعلم كيفية مساعدة نفسه.

الأمر لا يخصك:

قد يساعد إدراك أن معظم الأطفال المصا بين بالقلق والذين يماطلون، قد يمرون بأوقات عسيرة في التركيز في الأشياء، وإذا لازموا الطقوس، فلن يبتعدوا أيًّا كانت مهمتهم، إن إضفاء طابع شخصي على عجز طفلك على التغلب على قلقه لن يكون مفيدًا، إنه ليس انعكاسًا لك، ولكن الأمر يخص قلقه.

نقطة رئيسية:

لو شعرت بالإحباط أو الغضب من طفلك، تذكر القول المأثور: «ما باليد حيلة ،أنا بين نارين » مهنتك كأب هي التشجيع والدعم وليس أن تكون جزءًا من المشكلة.

إنه من الشائع أن تشعر بمشاعر قوية عندما يمر أطفالك بمصاعب، أو أشياء لم تتخيلها، لذلك تحدث مع صديق، زوجك، أو اختصاصي العلاج النفسي بدلا من توجيه الإحباط لطفلك.

الهدوء عند العاصفة

مثل الصبر، فإن توجيه نقسك بطريقة ثابتة وهادئة ستكون أكثر إفادة لطفلك المصاب بالقلق، حتى لو أصبحت متوترًا أو مرتبكًا، فإن التخطيط لكيفية استعادة السيطرة على نفسك والعمل خلال ورطة عسيرة يبين لطفلك أنه يستطيع أن يتعلم فعل نفس الشيء.

كُنْ مثلاً أعلى:

هذا ما يعنيه التخطيط، تعلم أولاً تقنيات التنفس في الفصل السادس عشر، ثم عندما يرتبك طفلك ويبدأ في الانهيار، سواء كنت غاضبًا مثله، أو لا، قم بالنظر مباشرة في عينيه وابدأ بالعد، بصوت عالٍ، وقم بالتنفس العميق، فقط استمر في القيام بذلك، مع ابتسامة مشجعة، وبعد دقيقة قل: «هذا يبدو جيدًا، دعنا نجرب ذلك معًا» خذ طفلك من يديه بلطف وابحث عن مكان للجلوس، انظروا في عيون بعضكم البعض وتنفسوا معًا، لو رفض طفلك ذلك بسبب انهياره الشديد، افعل ذلك على أي

حال، مهما يكن صعوبة شعوره، لا تنتبه لاحتجاجاته وأغلق عينيك إن احتج على ذلك، عندما تشعر بأنك أكثر هدوءًا، أو بعد مرور دقائق قليلة، ابتعد قليلاً وقل: «عندما تكون مستعدًا، تعال وابحث عني،» هذا لا يختلف عندما يعاني طفلك من نوبة الغضب المزاجية؛ فأنت لا تريد أن تكون جزءًا من المشكلة، في هذه الحالة، أنت تخطط للحل، عند إدراكك أن انهيار طفلك سوف يحدث في بعض الأحيان في غير وقته، عليك أن تضع النتيجة النهائية في الاعتبار عند تنفسك بغضب لعدم الاستجابة .

سؤال:

كيف يمكنني الحصول على الوقت للقيام بالتنفس، سوف أتأخر عن العمل!

نعم، هذا صحيح هذا سيستغرق دقائق قليلة، ولكن الانهيار سوف يأخذ نفس القدر من الوقت على أي حال، إذن فماذا لديك لتخسره؟ رهانك الأفضل أن تبقى هادئًا، واقعيا، ومتعاطفا: «أنا أعرف أنك تكافح لأنك لست مستعدًا للرحيل، ولكني أريد أن أذهب للعمل وأنت تريد أن تذهب للتعليم الصباحي، دعنا نجرب بعض التنفس الذي مارسناه سابقا».

إن كان طفلك مراهقًا، ذكره بلطف حول تقنيات التنفس التي تعلمها، وابدأ بالقيام بذلك بنفسك أثناء النظر إليه مباشرة، ملاطفًا إياه بعينيك، يمكنك أيضًا أن تسأله إن كان يحتاج إلى دقيقة مع نفسه، أو أن يذهب إلى غرفته ويصرخ في الوسادة لكي ينفس عن إحباطه، للمرة الثانية، لا تشترك في الجنون بالرد بالصراخ أو إخباره «هذا أمر سخيف، كل الذي طلبته منك أن تجهز حقيبة الجيمانزيوم الخاصة بك، وأنت تصرخ في وجهي» قد يعترف المراهقون أحيانًا أنهم لا يعرفون لماذا يصرخون أو يبكون، قد يحتاجون في الكثير من الأوقات أن يقولوا: «حسنًا يا أمي» ولكنهم يصرخون بدلاً من ذلك لأنهم يشعرون أنهم لا يستطيعون السيطرة على أنفسهم، تذكر أن الآباء عندما يردون بالصراخ، فهم لا يساعدونه بذلك، أي وسيلة تذكر بها طفلك،

أعط له الفرصة لتنفيذها، استخدم جملاً إيجابية للمساعدة، مثل: «أنا أتفهم مدى الإحباط الذي يسببه الاندفاع لك، ولكني أعرف أنك تريد الذهاب، وأنك ستهدأ نفسك لكي يحدث ذلك».

الثقة:

جزء من هدوئك هو أن تنشر حالة من المعرفة، أو الثقة، الجمل اللفظية مثل: «أنا أعرف أنك منزعج، أنا أثق بأنك ستفعل ذلك» أو «أنا أعرف أن هذا صعب بالنسبة لك، ولكنك قوي، فلقد رأيت ذلك» قد تكون مهدئة ومفيدة، يحتاج أطفالك أن يشعروا بثقتك فيهم، إنهم يعتمدون عليك عندما تكون مشاعرهم كبيرة جدًّا ويفقدون المنطق فيها، لو أساء طفلك التصرف، فمن الأفضل ألا تتجادل أو تتناقش معه، ذكره بهدوء بقواعد ونتائج التعبير عن مشاعره من خلال سلوكه، واسأله أن كان يحب أن يقوم ببعض السلوكيات المهدئة، أو أن يتحمل النتائج، لو اختار طفلك أن يستخدم وسائل للتقليل من حدة القلق، فقم بمنحه الثقة: «أنا أعرف أنك قادر على القيام بذلك، أنا فخور بك،» أو «أنظر إلى نفسك، أنا أحب قوتك».

نقطة رئيسية:

لو أصيب طفلك بالانهيار، لا تفترض أن الانهيار كان اختياره، ولأن في بعض الأحيان، مثلما يحدث مع نوبة الغضب، فإن القلق أمر ليس سهلاً لدرجة أن طفلك لا يستطيع أن يقرر كيفية التغلب عليه بعد الآن.

عبر عن ثقتك من خلال ممارسة قاعدة: «لا خزي، لا لوم»، ولكن عوضًا عن ذلك، بعد الكفاح أو الانهيار، اسأل طفلك في التفكير في سبب زيادة الأمر عن حده واستخدم الخطة الواردة سابقًا، على أن يكون سبَّاقًا نحو القضاء على الإجهاد لو أمكن في المستقبل.

الروتين هو الملك

تعمل الأساليب المنتظمة والروتين على تقليل القلق بشكل يقترب إلى حد كبير

من تأثير التماسك والمتابعة،حيث يشعر الأطفال أو البالغون المصابون بالقلق بالهدوء في الحياة اليومية عندما تكون قابلة للتنبؤ بها، ويعرفون المتوقع منهم، ويكونون في موعدهم المحدد، كما رأيت فمن الأفضل أن تحدد أوقاتا معينة للوجبات، وقت اللعب، الواجبات المدرسية، وقت الهدوء، وقت النوم، لكنك ستريد تجنب القسوة حتى يستطيع طفلك ممارسة تمارين الانثنائية من وقتٍ لآخر.

روتين وقت النوم:

ساعد طفلك في تأسيس روتين لوقت النوم، هذا يعني أنك ستفعل نفس الأشياء، بنفس الترتيب، وفي نفس الوقت كل ليلة، فعلى سبيل المثال في الساعة السابعة مساءً يأخذ طفلك حمامًا دافئًا، ثم ينظف أسنانه بالفرشاة ويمشط شعره، في الساعة الثامنة مساءً يكون في سريره ويحين وقت القصة حتى الساعة الثامنة والربع، بعد ذلك يكون لديه الخيار أن يقرأ لمدة ربع ساعة إضافية، أو أن يتحدث معك عن يومه، تطفأ الأضواء الساعة الثامنة والنصف، لو لديك طفل يشعر بصعوبة في الخلود للنوم، فستساعد الموسيقى الهادئة أو القصة أو شريط استرخاء على ذلك، إنه من الضروري أن تضع في الاعتبار أن الروتين الجديد قد يستغرق عدة أسابيع للتعود عليه، لذلك لا تستسلم. المزيد من المعلومات حول روتين النوم والطقوس متوفرة في الفصل الثامن عشر.

المشاركة في تربية الأطفال

إنه من الضروري خصيصًا، بغض النظر عن إذا كنت تعيش منسجما، منفصلا أو مطلقا من والد طفلك الآخر، أن تشترك في محادثات قوية حول الأبوة والأمومة والتعامل مع قلق طفلك، قد يقلل الاتفاق شيئًا من القلق، وتماسك منهجك يعطي طفلك البناء الذي يحتاجه، فعلى سبيل المثال يجب أن يكون جدول وقت النوم والروتين واحدا لطفليك أن يكونوا حتى لو كان والد أحدهما ليس بالبيت في المساء، أما إذا كنت تعيش منفصلاً واخترت روتينا مختلفًا، فهذا لا بأس منه، ولكنك ما زلت تحتاج إلى التماسك، كل منزل لديه روتين خاص يعتمد عليه طفلك عندما يكون في المنزل.

سؤال:

هل أنا والد سيئ لو أردت فترة راحة؟

بالطبع لا، إن الانسحاب بين عشية وضحاها هو طريقة رائعة لإكمال العلاقة مع شريكك والحصول على وجهة نظر جديدة حول موضوع قديم، قد تحتاج أحيانًا إلى البعد لرؤية الاحتمالات والمساحة لمناقشتهم، بالإضافة إلى أن البعد ليلة قد تعطيك أيضًا فرصة لافتقاد الأطفال.

لو اكتشفت أن شريكك لا يقوم بالمتابعة المتفق عليها، فمن الأفضل أن تترك الآخر يعرف دون القيام بذلك أمام الأطفال، قد تكون ضربة خفيفة على الكتف عند مرورك بجواره، أو ضغط على يده هي المنبه الذي يحتاجه شريكك، فمن الأفضل عدم مناقشة الإحباط أو التصرف على نحو غاضب أمام طفل مصاب بقلق؛لأن قضايا الشعور بالذنب والاحترام التي يعانون منها بالفعل ستكون معقدة لو اعتقدوا أنكم غاضبين من بعضكم بسببهم، تستطيع أن تكون صريحًا مع أطفالك ودعهم يعرفون أن الاختلاف في الرأي أمر عادي. إن كيفية حلك للقضية هو الأهم.

ما يؤثر عليك:

كُنْ صريحًا قدر الإمكان مع نفسك ومع شريكك أو من يشاركك في تربية الأطفال حول طفولتك وكيف تؤثر عليك الآن كوالد، بدلاً من محاكمة أو انتقاد نفسك أو الشعور بالذنب بسبب كفاحك، فكن صريحًا فيما يخص مشاكلك حتى تستطيع الحصول على الدعم، فعلى سبيل المثال لو كنت قد تعلمت أن الأطفال «الجيدون» ينظر إليهم ولا يستمع إليهم وأنت الآن لديك طفل ينهار عاطفيًّا، فقد تتصرف بشكل سلبي، أو حتى تتصرف بمبالغة مع طفلك، لو علم من يشاركك بتربية طفلك ذلك وبدأ طفلك بإساءة السلوك، فيستطيع تولي الأمر وتقديم الدعم لكل منكما، لا يعني ذلك أنه لا يحق لك أن تظهر في الصورة ؛ ولكن يعني أن الصحة العاطفية لطفلك هي شيء هام وأن كلاكما يدرك أنه ما زال لديه عمل للقيام به، وهذا ما يعنيه التعاون.

معلومات حول تربية الأطفال:

المعلومات الجيدة التي يجب اتباعها هي أن نكون يدًا واحدة عند تربية الأطفال والاستماع لشريكك في تربية الأطفال، لا يعني الاستماع موافقتك، ولكنه يعني أنك تحترم أن الوالد الآخر لديه فكرة أو رأي يريد مشاركته معك، بالإضافة إلى ذلك، انتبه لما تقوله، قم بالمناقشة، اجعل الاختلافات بينكم وليس أمام الأطفال، واجعل بيتك ملاذا آمنا.

نقطة رئيسية:

يكتشف معظم الأزواج المطلقين أن المشاكل التي عانوا منها منذ الزواج تتبعهم في الطلاق، لذلك لو كان لديك مشاكل في الاتصال، من المحتمل أنه سيبقى لديك هذه المشكلة، لا يغير الطلاق من المشاكل التي عانيت منها في العلاقة، لذلك سيكون عليك أن تحسن من الاتصال لو أردت أن ينجح أطفالك.

علم نفسك

تكوين مصدر للمعلومات حول القلق من المحترفين والمتخصصين في هذا المجال هو خط الدفاع الأول لمشكلة معقدة، ليس فقط لتزويدك بالمعلومات، والوسائل، والدفاع، والدعم، والفاعلية، ولكنها تكون شعورا بالسلطة والسيطرة.

كُنْ مركز السيطرة:

كلما تفهم أكثر، كلما تقل مخاوفك؛ وستعادل المعرفة السلطة والنشاط، ضع في الاعتبار أيضًا أن تعلم وسيلة جديدة، مثل كيفية التنفس عندما يبدأ القلق، قد تكون ما يحتاجه طفلك لمساعدته في التغلب على قلقه دون الحاجة إلى زيارة الطبيب أو تناول الدواء، أسوأ شعور في العالم هو عدم معرفة ما يجب عليك فعله، أو كيف تساعد طفلك، إن حزم صندوق الأدوات بالمهارات والمعرفة عند التعامل مع الطفل المصاب بالقلق هو نصف الرحلة.

مساعدة نفسك:

يمكنك الحصول على معلومات على صفحات الإنترنت، محلات بيع الكتب،

المكتبة، مدرسة طفلك، الطبيب، ومن خلال الأصدقاء والعائلة، بالرغم من وجود مئات من صفحات الإنترنت حول القلق، فبعضها أفضل وأكثر اكتمالاً عن الأخري. ـ هناك قائمة بالمصادر التي ينصح بها في الملحق ب ـ لو ذهبت إلى محل بيع الكتب، انظر إلى قسم الاعتماد على النفس وقسم الأطفال للبحث عن كتب حول القلق والصحة العقلية، وعند زيارة مكتبتك المحلية تستطيع الحديث مع أمين المكتبة أو استخدام فهرس البطاقة الالكترونية للبحث عن الكتب، الجرائد، الشرائط، ومقالات المجلات،كما أن إيجاد فريق الدعم على الإنترنت أو في جماعتك يعد شيئًا ثمينًا؛ فأنت تحتاج لمعرفة أنك شخص سوي، حتى عند غضبك من طفلك المصاب بالقلق، وذلك سيحدث عند إيجادك لآخرين يعانون من قضايا وصراعات مشابهة.

❋ ❋ ❋

الفصل السادس عشر
استراتيجيات الصحة العقلية للوالدين والطفل



يمكن أن يكون إيجاد السبل لتحقيق التوازن بين قلقك وقلق طفلك والتمتع بصحة عاطفية شاملة تحديًا، الحقيقة المجردة أن القلق يمكن أن يظهر من خلال العديد من الطرق المختلفة، وأن لديه عددا وفيرا من الأعراض الممكنة بدءا من الأعراض الواضحة جدًّا حتى الخفية، مما يعني أنك ستحتاج لمجموعة متنوعة من الاستراتيجيات للتعامل مع الموقف، هذا الفصل موجه للآباء والأبناء ليساعد كليهما في تحقيق التوازن.

استجابة الاسترخاء

وضع هذه التقنية الدكتور هربرت بنسون في سبعينيات القرن الماضي وقد تم دراستها واختبارها على نحو متسع في إدارة الإجهاد النفسي، كما أنه كتب أيضًا كتابًا بنفس الاسم «استجابة الاسترخاء»، وقد قام بدراسة التأمل التجاوزي (التأملي/ المتسامي) وقرر أن الاسترخاء هو حالة بدنية من الراحة العميقة التي تغير استجابة الجسم عند التعرض للضغط النفسي، وعند ممارستها تمكن الناس من التحكم في استجابة الإقدام أو الإحجام (استجابة المواجهة أو الانسحاب)، ستحصل أنت وطفلك على الكثير من هذه التقنية البسيطة عند ممارستها في فضاءٍ هادئ خالٍ من

الانزعاج، التقنية الأساسية تتضمن تكرارًا صامتًا لكلمة أو عبارة أو حتى صوت لمدة عشرة أو عشرين دقيقة، من الكلمات أو الأصوات النمطية المستخدمة: «أنا» و«واحد» و«سلام»، يمكنك استخدام كلمات أو عبارات قصيرة بديلة طالما أنها إيجابية وتحمل معنى شخصي، قم بأداء هذه التمرينات في وضع الجلوس أفضل من وضع الرقود حتى لا تنام أثناء ممارسة التمرينات.

استخدام الطريقة

أفضل ما في هذه التقنية هو البساطة مما يعني أنه حتى الأطفال يمكنهم ممارسة هذه الإستراتيجية :

١- اجلس في وضع مريح واغلق عينيك.
٢- اسمح لنفسك بالانتباه لتنفسك، وقم بتكرار كلمة أو عبارة بشكل صامت لنفسك أثناء إطلاق الزفير.
٣- ربما يتساءل عقلك قم بملاحظته فقط، ومن ثم قم بإعادة تركيزك على التنفس.
٤- تمرن لمدة عشرة أو عشرين دقيقة في اليوم إن أمكن، والأفضل أن تقوم به مرتين في اليوم.

فوائد:

ستقلل هذه التقنية الضغط النفسي وسرعة النبض وضغط الدم والأيض والتوتر العضلي، بينما ستحسن المزاج وتساعد الفرد على الشعور بسلام أكثر، كما أنك ستصبح أكثر اتصالاً بجسدك مما سيمكنك من التحكم في مدى قلقك وإجهادك، ربما يتحسن التركيز أيضًا بسبب أنك وطفلك ربما تحتاجون إلى إعادة نفسيكما مرة أخرى للتأمل بشكل متكرر، وأخيرًا لاستجابة الاسترخاء فائدة إضافية وهي أنها تبين لك كيف تتغلب على ما تفكر فيه لأنك ستضطر لتهدئة عقلك بشكل متواصل حتى تمارس هذه التقنية.

التنفس يهدىء الحالة الذهنية

التنفس تقنية فعالة وممتازة حيث تستطيع ممارستها في أي مكان وأي وقت، تعد هذه التمرينات رائعة للأطفال في أي عمر بمجرد أن يكونوا قادرين على المتابعة؛ لأنه باستطاعتهم التعلم في غضون بضعة دقائق والحصول على فوائد فورية، يتمتع التنفس بطبيعة مثيرة مزدوجة وهي أنه من جهة يتم بشكل أوتوماتيكي ومن الجهة الأخرى أنه يمكنك التحكم فيه، يعد هذا هام جدًّا بالنسبة للأفراد الذين يعانون من القلق؛ لأن قلقهم يخلق لديهم ميلا لحبس أنفاسهم مما يزيد من الشعور بأن الوضع خرج عن نطاق السيطرة، هذه التقنية السهلة وسيلة عظيمة والتنفس بسرعة يصبح طريقة لإدارة الذات والتحكم في النتائج.

أساسيات التنفس

أظهرت الدراسات أن إخراج الزفير بطريقة بطيئة ومسيطر عليها طريقة فعالة جدًا في تهدئة النفس، ولذلك عند ممارسة التمرينات التالية ضع هذا في اعتبارك، التمرين التالي أحد تمرينات التنفس ويمكن أن تقوم بها في مدة تبدأ من دقيقتين وتنتهي بعشر دقائق.

- اجلس في وضع القرفصاء مع استقامة ظهرك، وإذا كنت جالسًا على الأرض أو بالخارج فربما تحتاج للجلوس على وسادة للراحة، وإن فضلت أنت وطفلك الجلوس على كرسي فمن الأفضل وضع قدمك على الأرض أمامك.
- ضع يديك في وضع مريح على حجرك والمس طرف إصبعك الأوسط بإبهامك.
- أغلق عينيك إن أحببت أو ركز على نقطة واحدة.
- ابدأ في التنفس بسهولة وانتظام، شهيق وزفير وقم بمد الزفير.
- في صمت ،عد كل شهيق كواحدة، وزفير كواحدة حتى تصل لعشرين أو حتى أي رقم آخر، مثلاً: ١ - شهيق؛ ٢ - زفير؛ ٣ - شهيق؛ ٤ - زفير.
- حتى تنهي التأمل خذ نفسًا عميقا ثم أطلقه، قف وتمدد.

التنفس المنظم

يزيد التنفس المنظم من الإمداد بالأكسجين ويساعد الجسم في الشعور كأنه أعاد بناء إيقاعه الطبيعي الخاص به مرة أخرى، يتم التنفس المنظم بشكل منتظم مع دقات قلبك، ويمكن أن تعد هذه فترة تأمل قصيرة جدًا للمساعدة في لحظات الإرهاق هذه؛ ولذلك يمكنك أنت أو طفلك الشعور بالهدوء والاسترخاء في وقت بسيط، كيف تقوم بهذا هو ما سنوضحه فيما يلي:

- اجلس في وضع مريح، وضع الإصبع الثاني والثالث والرابع من يدك اليمني على رسغ يدك اليسرى للشعور بنبضك.
- اشعر بدقات القلب في النبض، وعندما تشعر أنت وطفلك كأنكما تستطيعا الوصل بين التنفس والنبض ابدأ بالعد ١-٢-٣-٤.
- استمر في العد في ذهنك ١-٢-٣-١،٤-٢-٣-٤ حتى تسقط في إيقاع يمكنك إتباعه بدون تحسس نبضك،
- و من ثم يمكنك وضع يديك على ركبتيك واستكمال التمرين.

تستطيع أيضًا القيام بهذا التمرين بدون عد النبضات، فبعض دقائق من التنفس يمكنها إعطاءك أنت أو طفلك الفرصة للاسترخاء والسيطرة على الموقف مرة أخرى، هذه التقنية عظيمة بالنسبة لطفلك خاصة قبل الامتحان أو اختبار الالتحاق بفريق رياضي أو عند الوقوف أمام زملائه في الصف، كما أنها مفيدة جدًا لكليكما عند البدء في الشعور بالقلق، إعطاء نفسك دقيقة للتركيز على التنفس بانتظام بإمكانه إيقاف هذه الأفكار المتسرعة: «لا أستطيع تحمل هذا لدقيقة أخرى». هذه الفترة البسيطة خارج الحالة هي طريقة بسيطة لتهدئة كل من جسدك وعقلك؛ حيث إنها تقوم بقطع الأفكار السلبية لوقت كاف، يمكنك من اختيار أفكار مختلفة تعطيك زمام الأمر في لحظات انتباه.



حقيقة:

بالإضافة إلى أن التنفس هو ما يحافظ عليك حيًّا، هو أيضًا عامل مساعد على إعادة تجديد جسدك؛ فهو يمكنه تهدئة أعصابك، وإبطاء دقات قلبك، كما أنه يساعد جسدك على التخلص من السموم، ويحررك من الخوف والتوتر والبعض يؤمن بأنه يخفف أعراض المرض.

فوائد التنفس ضرورية جدًا في الحياة اليومية بكل ما في الكلمة من معنى، الاحتياط الوحيد الذي يجب الاعتبار به هو فرط التهوية، فإن شعرت أنت أو طفلك باحتمال فقد الوعي من استنشاق الهواء أثناء تمرين التنفس، فقط توقف دقيقة وتنفس بشكل منتظم، ثم عاود التمرين بعد ذلك.

الاسترخاء العضلي المتدرج

هذه التقنية المستخدمة على نحو واسع بدأ استخدامها تقريبًا منذ ثلاثينيات القرن الماضي، الاسترخاء العضلي المتدرج(PMR) هو عملية مكونة من خطوتين بتعريض مجموعة عضلات محددة للتوتر عن قصد وترو، وذلك بقبضهم ثم بعد هذا تحريرهم وملاحظة استرخائهم، والهدف من هذه التقنية هو مساعدتك أنت وطفلك على التعرف بسرعة على كيف تبدو العضلة وهي متوترة وكيف تبدو وهي مسترخية تمامًا، ومن ثم سيصبح كل منكما قادرًا على التحكم في العلامات الأولى للتوتر الذي يصاحب القلق غالبًا، وتسيطر عليه من خلال ملاحظة وتحرير عضلاتك، مع العلم بأن دمج كل من التنفس بعمق والاسترخاء العضلي المتدرج معًا يحقق نتائج أفضل.

كيف تقوم بالاسترخاء العضلي المتدرج؟

من الأفضل أن تمارس الاسترخاء العضلي المتدرج في مكانٍ مريح وهادئ مرتديًا ملابس مناسبة فضفاضة، وخالعًا الحذاء ويمكنك الرقود ولكن الرقود مع هذه الأنواع من التمارين غالبًا ما يزيد احتمالات النوم، وعليه أن لم يكن هذا هو الغرض،

فربما يكون من الأفضل الجلوس على كرسي مريح، والعملية هي كالآتي:

١- ابدأ بأصابع قدمك، شد عضلات أصابع قدمك وظل هكذا حتى تصل في العد إلى خمسة ثم اتركهم، ولاحظ وتمتع بتحررهم من الوتر حتى تصل في العد للرقم عشريين.

٢- ثم قم بشد عضلات قدمك، وظل هكذا حتى تصل في العد لخمسة ومرة أخرى قم بالاسترخاء من خلال تحرير العضلات حتى تصل للرقم عشرين.

٣- و استمر عن طريق التحرك ببطء لأعلى الجسد؛ قابضًا ومحررًا قدمك وبطنك وظهرك ثم رقبتك فوجهك فعينيك.

٤- مع كل جزء من جسمك تنفس بعمق وبطء فى أثناء عمل العضلة.

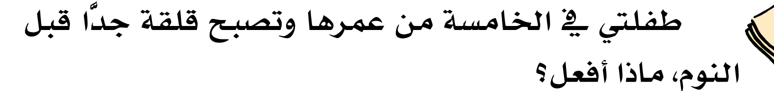
بعد الانتهاء من كل جسدك استرخ وعيناك مغلقتان لثوانٍ قليلة ثم قف ببطء وتمدد.

كُنْ مبدعًا (خلاقًا) مع الأطفال

هناك العديد من الطرق التي يمكن أن تقدم بها تقنيات التنفس للأطفال عن طريق اللهو واللعب، من الطرق السهلة الحصول على زجاجة فقاقيع من أي محل لعب واجعل طفلك يتظاهر بأنه ينفخ فقاقيع؛ حيث إن التنفس المطلوب هو نفس المطلوب في تقنية التنفس الهادئ، ولكنك يمكن أن تحول الوضع إلى لهوٍ أكثر برؤية من سيتمكن من نفخ أكبر فقاعة، هذا يتطلب تنفسًا طويلاً بطيئًا منتظمًا يؤدي لزيادة الاسترخاء، ومن ثم تستطيع إخبار طفلك أنه في أي وقت يشعر بالقلق يحدث نفسه قائلاً: «لا داعي للقلق يمكنني صنع بعض الفقاقيع وطردها بعيدًا !» بدلاً من ذلك بالنسبة للاسترخاء العضلي المتدرج، يمكنك أن تقترح على طفلك أن يتظاهر بأن في يده نصف برتقالة أو ليمونة، واسأله أن يعصرها بأقصى طاقته ليحصل على كل

العصير المتاح بها، واطلب منه أثناء هذا أن يشعر بمدى شدة يده وذراعه وهو يعصر، والآن اسأله أن يتظاهر بإسقاط الليمونة وملاحظة عضلاته وهي تسترخي، ثم كرر العملية معه مرة أخرى سائلاً إياه أن يأخذ النصف الآخر من البرتقالة بيده الأخرى ويعصرها وهذه المرة يحاول أكثر من السابقة، ثم اسأله أن يسقط الفاكهة المتخيلة وملاحظة كيف يشعر بيده خلال هذه الثواني القليلة بعد إلقاء الفاكهة، ساعده على ملاحظة مدي تحسن يده وذراعه عند إلقائه للفاكهة.

سؤال:



طفلتي في الخامسة من عمرها وتصبح قلقة جدًا قبل النوم، ماذا أفعل؟

كتبت لوري لايت كتابًا رائعًا عن استرخاء الأطفال يسمى: «الطفل والدب» فقط من أجل هذا النوع من المشكلات،وذكرت أن القراءة قبل النوم مهدئة جدًا للبداية بها، ويمكن لطفلتك أن تتعلم التنفس البطيء المناقش في الكتاب،حيث علم الطفل فى القصة الدب كيف يهدأ بشكل مدهش، هذه الحيلة ستساعد طفلتك على استعادة السيطرة ذاتيًا.

التخيل كوسيلة

استخدام التصوير المرئي يمكن أن يشعرك برحلة إلى مكان مليء بالسلام والهدوء لا تستطيع الحصول عليه في حياتك اليومية، كم مرة أطلقت لخيالك العنان لتتخيل أنك في إجازة بينما كنت في الشتاء القارص أو مشغول بعملك ومنزلك؟ أو كم مرة تخيل طفلك أنه أصبح طويل القامة أخيرًا كما تمنى دومًا أو حصل على درجة مميزة في الامتحان القادم؟ استخدام التخيل في تقليل القلق هو فرصة لك ولطفلك لاستخدام خيالكما الخاص في اغتنام وقت ما أو خبرة ما يمكن أن تشعركما بالهدوء.



حقيقة:

وفقًا للتخيل الموجه، استنتجت الأبحاث أن إثارة العقل من خلال الخيال يؤثر بشكل مباشر على الجهازين الهرموني والعصبي، فشعروا أن هذا يمكن أن يؤدي لتغيرات في كيفية عمل جهاز المناعة؛ بحيث يستطيع تخفيف الألم وتقليل القلق بنسبة ٦٥٪.

كيف يعمل التخيل

هذه التقنية قائمة على نفس المفاهيم التي تم نقاشها سابقًا؛ حيث يتصل العقل بالجسد، وإن استخدمت كل حواسك يمكن أن يستجيب جسدك كما لو أن هذا ليس بخيال وإنما حقيقة، كلما تصورت المكان الخيالي بشكل أعمق كلما كان استرخاؤك في التجربة أكثر، هنا مثال على كيفية عمل الخيال: تخيل أنك ممسكًا برتقالة، تخيل بريق اللون، حس بنسيج القشرة على أصابعك، والآن تخيل أنك تقشر البرتقالة، أنها ترش عليك وتلسع جرحًا مفتوحًا في يدك، آه إنها تحرق بالفعل، أما الآن فارفعها إلى فمك وخذ قضمة، يمكنك الشعور بالعصارة على فمك وتسيل على حافة شفتيك، العديد من الناس يسيل لعابهم عندما يقومون بهذا أو يلعقون شفاههم، هذا يبرهن كيف أن الجسد يمكن أن يستجيب للخيال.

ما هو الخيال الموجه؟

يستخدم الخيال الموجة طريقة أكثر منهجية لتوجيه أفكارك أو إعطاء اقتراحات ترشد خيالك تجاه الاسترخاء، الشرائط أو الاسطوانات أو النصوص المكتوبة أو المرشد يمكنهم مساعدتك في هذه العملية، يلعب الخيال دورًا جيدًا مع الأطفال؛ لأنهم ليسوا في حاجة للتفكير، مجرد أن يستلقوا ويغلقوا أعينهم ويتركوا صوتًا ناعمًا لمكان الهدوء والاسترخاء من خلال قصة لطيفة. كما يعد الخيال الموجه مفيد جدًا أيضًا للأطفال الذين يعانون من صعوبات في النوم، أو البقاء في السرير بسبب القلق. اسمح للأطفال ما بين سن الثالثة عشر والتاسعة عشر للاستسلام للثُّبَات العميق أثناء

الاستماع إلى موسيقى جميلة، صوت الطبيعة أو قصة مهدئة.

فكرة أساسية

ربما يساعد التخيل في الشفاء وزيادة التعلم والنشاط وتعزيز الأداء، باستخدام الخيال يمكن أن يشعر طفلك بقدرة أكثر في السيطرة على مشاعره والأفكار الموجودة في رأسه، كما سيتمكن من زيادة الفاعلية الذاتية.

الخيال كتمرين

ربما تجد أن هذه وسيلة عظيمة لنفسك ولطفلك، عمل تمرين قبل الأحداث الكبيرة يسمح لك بالاستعداد ذهنيًا والتدريب على كيفية التعامل مع الموقف مقدمًا، خاصة إن كنت تعاني أنت وطفلك من القلق الاستباقي أو القلق التوقعي، هذه طريقة عظيمة للمساعدة في حل المشكلة، وتذكر أدوات مثل متى وكيف تتنفس، وأن تعمل التمرين شفهيا، ليس فقط من أجل الخوف، لكن أيضًا لكى تروا أنفسكم كناجحين؛ لأنك قضيت وقتًا لعمل بروفة، فاللاعبون الرياضيون والفنانون وأي شخص يضطر للوقوف أمام مشاهد يستخدم هذه التقنية كطريقة لبناء الثقة بالنفس، الفصل السابع عشر سيقدم أفكارًا مفيدة على التمارين التخيلية للمساعدة في قلق الاختبارات.

حديث النفس

الحوار الداخلي عندك أو عند طفلك يسمي حديث النفس، إنه من الهام أن تحدد هوية هذه الحوارات الداخلية؛ لأن كيفية استجابتك لقلقك تتحدد بصورة عامة عن طريق الحديث عن النفس، البوذيون، يؤمنون أن الحديث القلق عن النفس يؤدي إلى أفكار قلقة، والتي بدورها تؤدي إلى مشاعر قلقة، تؤدي هي الأخرى لمعتقدات قلقة، نعم هذا الرفيق الداخلي الذي خلقته يتحدث إليك باستمرار، أو بمعنى حرفي لا يتوقف عن الكلام معك، حتى في اللاوعي عندما تكون نائمًا، يمكن أن تختار أن ترشد نفسك أو تنتقدها أو تسخر منها، ويمكن أن تدعمها وبالتالي أن تكون مسترخيا أو ضائعا أو سعيدا أو حزينا أو قلقا، فأنت هو ما تعتقده، أو ما تخبر نفسك أنه أنت.

معتادو القلق (الأشخاص الذين يقلقون بإفراط وبلا سبب)

الأطفال أو البالغون الذين يعانون من القلق يسموا أحيانًا بمعتادي القلق، يتمتع معتادو القلق بالميل للحديث عن أنفسهم بطرق يمكن أن تسبب القلق، وتتركهم يشعرون بالرعب، وعدم القدرة على الثقة في أنفسهم، فالأخطاء البسيطة يرونها أخطاء جسيمة، وكل شيء يمكن أن يؤخذ بشكل قاس، إن سوء الحظ والريبة وعدم الثقة في النفس تسيطر على عملية تفكير معتادي القلق، ويمكنهم خلق حالة ثابتة من القلق والهلع، والمفتاح هو التوقف عن الأفكار التي تقود للقلق، واستبدالها بأفكار أكثر رشدًا وواقعية ودعما للنفس.

التوقف عن التفكير للأطفال الأكبر سنًا والأطفال من عمر الثالثة عشر حتى التاسعة عشر والبالغين

ربما تعاني أنت أو طفلك من صعوبات التحكم في حديث النفس السلبي والقلق، ولذلك التوقف عن التفكير ربما يكون تقنية جيدة للاستخدام في إيقاف هذه الحلقة المفرغة وهي تعمل؛ لأنها تقطع استجابة القلق قبل أن تحول إلى قلق شديد، معطيةً لك فرصة حتى تسترد حديث النفس الإيجابي، والفكرة هي أنه بمجرد أن تلاحظ أول فكرة سلبية في عقلك تصرخ في صمت «توقف، توقف عن التفكير في هذا» أو «توقف، أنا لن أستمر في التفكير هكذا» ثم تقوم باستبدال التعليق المقلق السلبي بأخر أكثر إيجابية، بعض الناس يجدون أن تخيل إشارة توقف أو ضوءًا أحمر يساعد جدًا، ربما تحاج لإخبار نفسك أن تتوقف عدة مرات في نفس الموقف، وفي كل مرة تحتاج للمتابعة بعبارة ايجابية، عزز هذه التقنية بالتنفس العميق.



حقيقة:

بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا والأطفال في الأعمار من الثالثة عشر حتى التاسعة عشر وفقًا للموقع Anxiety BC (www.anxietybc.com ربما تحقق هذه الثلاثة أسئلة القادمة نتيجة جيدة عندما تلاحظ أن طفلك يكافح: ما الذي يخيفك؟ ما الذي

تقلق من حدوثه؟ وما هي الأشياء السيئة التي تتوقع حدوثها؟ وبسؤال هذه الأسئلة ستساعد طفلك على تكسير خوفه لعناصر أخرى أكثر انقيادًا.

التسلح بعبارات المواجهة الإيجابية يعني أنك لديك فرصة للتعامل مع الانزعاج قبل أن يتحول لقلق، ويساعد طفلك على أن يكون ناجحًا، فى كل مرة تستخدم أنت أو طفلك تقنية التوقف عن التفكير، وتستخدم عبارات عقلانية واقعية وايجابية فأنت تعيد إعمال عقلك، وهذه التغيرات الايجابية لها أثر إضافي.

العبارات الإيجابية عن النفس

أولاً قل: «توقف» ثم قم بإضافة عبارة مواجهة إيجابية ترغب في تصديقها، مثل:

- أتوقع أن أشعر ببعض التوتر على هذا، ولكني أعلم أنني سأتغلب عليه.
- ربما يبدو هذا صعب الآن، ولكنه سيصبح أسهل وأسهل مع مرور الوقت.
- عندما ينتهي هذا سأكون سعيدًا أنني فعلت هكذا.
- لدي سيطرة أكثر على هذه الأفكار والمشاعر أكثر مما تخيلت.
- الآن حالاً لدي مشاعر لا أحبها، ولكني سأتخلص منها قريبًا، وسأكون سعيدًا.
- لقد أوقفت أفكاري السلبية من قبل، وسأقوم بفعل هذا مرة أخرى، فأنا من أفضل إلى الأفضل في تحدي توتري وقلقي.

تذكر عندما تقرر أنت وطفلك قائمة عبارات المواجهة الإيجابية أن هذه العبارات مثل التوكيدات، الغرض منها هو إعادة برمجة جهاز الحاسب في رأسك ليناسب الحياة التي ترغب فيها، وخلق قوة الدفع التي تحتاجها لتكون الشخص الذي تعلم أنه مختبئ بداخلك.

من أنا؟

إن كنت أنت وطفلك غير متأكدين من هذا الشخص من يكون، قوما بصنع قائمة بما تتمنى أن تكون، أو انظر لشخص ما تحترمه، واصنع قائمة بصفاته الشخصية التي ترغب أن

تضمنها في حياتك الخاصة، ثم قم بتقليدها حتى تفعلها، وجهز عباراتك الايجابية على أساس قائمتك، بالرغم من هذا، كُنْ حذرًا فإن حاولت أن تضمن عبارات إيجابية لا تستطيع الإيمان بها فلن تنجح أبدًاحتى بعد مليون سنة، ستكون هذه الطريقة أكثر فاعلية عندما تختار عبارات معقولة وقابلة للتصديق، فقولك: «أنا أعلم أنني سأغني الأغنية بطريقة ممتازة هذه الليلة» عبارة غير واقعية إن كنت لم تغنها بطريقة ممتازة من قبل، أوكنت مثل أغلب الناس وتقع في أخطاء من حين لآخر،أما العبارة الإيجابية والواقعية مثل: «سأبذل كل ما في جهدي، وسأشعر بالرضا عن مجهودي» ستحقق نتيجة أفضل.

التوقف عن التفكير للأطفال صغار السن

ربما تجد أنه من الصعب على الأطفال الصغار فهم ما تعني «بخلق أفكارك المقلقة بنفسك» وعلاوة على ذلك لن يكونوا قادرين على فهم كيفية استخدام تقنية التوقف عن التفكير، توجد طريقة مسلية بأن تحاول لعب «لعبة السؤال» بينما تقرءون كتابًا بالصور معًا، توقف واسأل مع كل صورة، «يا ترى فيم فكر؟ فيم يفكر يا هل ترى؟ ماذا تعتقد؟» إن تعثر طفلك في البداية ساعده قائلاً: «حسنًا، دعنا نرى إن كانت عيناها تخبرنا بشيءٍ ما؟ أو وجهها؟» ثم انتقل إلى جسدها «في اعتقادك ما الذي تخبرنا به هاتان اليدان المتقطعتان؟»هذا سيعطيك الفرصة في مساعدة طفلك على تحديد احتمالات، بالإضافة إلى احتمالات إيجابية تبذل لفهم مشاعره الخاصة بشكل أفضل، ثم تكلم عن كيف تقول «توقف»، واستبدل الفكرة بشيء ما مثل: «نعم يبدو أن عينيه قلقتان، هل تعتقد أنه قلق من أن ينسي والده لعبته؟ ربما يستطيع أن يقول لنفسه «توقف»، ويتذكر أن والده لم ينس أبدًا لعبته حتى الآن، وأنه يساعده دومًا على ممارستها، ولذلك فإن والده إما في طريقه أو أن لديه سببا قويا جدًا إن لم يظهر، ما الذي تعتقد أيضًا أنه يمكنه قوله لنفسه؟» هذا النهج أيضًا طريقة جيدة جدًا لمساعدة الأطفال على تحديد مشاعرهم، وتمييز الفرق بين الأفكار والمشاعر اللذين من الصعب جدًا التمييز بينهما بالنسبة للأطفال الصغار، خيار آخر وهو أن تجعل طفلك يقول: «توقف» ومن ثم يتخيل حبس مخاوفه وقلقه في صندوق من الخيال، ربما يشعر بتحسن

حقيقي إذا علم أنه يستطيع العودة إليه في وقت آخر عندما لا يكون هناك تصادم من التحرك للأمام.

فكرة أساسية

من الصعب بالنسبة لطفل صغير فهم الفرق بين الأفكار والمشاعر، شرح هذا الفرق ربما يبدو مثل: «الفكرة هي شيء ما يحدث في رأسك، مثل فجأة عندما ترى فرشاة الأسنان الخاصة بك فتفكر» آه، أخبرتني أمي أن أغسل أسناني! «أما الإحساس فهو شيء ما يحدث في أمعائك أو قلبك مثل الشعور بفراشات في بطنك لأنك نسيت، وتعتقد أنني سأغضب منك».

أسئلة يمكن أن تسألها لنفسك

عندما تخاطب حديثك السلبي عن النفس أو الخاص بطفلك، فإنه لمن الهام أن تفند العقلية السلبية الأوتوماتيكية كما لاحظنا سابقًا، طريقة جيدة لفعل هذا هي أن تسأل هذه الأسئلة عندما تبدأ في القلق:

- ما الذي يجعلني أعتقد أن هذا صحيح؟
- إن قال لي صديق هذا فماذا سأقول له؟
- كم مرة حدث هذا من قبل؟
- ما أسوء ما يمكن أن يحدث أن كان هذا صحيحًا؟
- و أن حدث هذا، كيف سأستطيع التغلب عليه؟

حيلة أخرى لإيقاف النماذج القديمة أو الحديث السلبي ؛ هي أن تركز على ما ستقوله عن المواقف المقلقة وكيف ستقوله، يمكنك أن تستخدم هذا النهج مع نفسك أو مع أطفال أكبر في السن، تخيل أنك تخبر صديقك عمّا يقلقك، لاحظ الكلمات المحددة التي تستخدمها، ما الذي سيقوله هذا الصديق ليكون مهتمًا ومؤيدًا؟ ما الذي ربما يقوله هذا الصديق ليساعدك على الشعور بحال أفضل عن نفسك، وكيف سيقول هذا؟ ما الذي

تتخيل أن هذا الصديق سيقوله أو يفعله لك هو ما تحتاج أن تفعله لنفسك؛ وهو أن تكون رحيمًا مع نفسك مما يزيد الثقة بالنفس ويقلل تأثير الأفكار السلبية.

استراتيجيات تهدئة النفس

كما ناقشنا سابقًا أنه لمن الهام أن تتعلم أنت وطفلك كيفية الاعتناء بأنفسكم بأساليب تهدئ من قلقكم، من الأشياء المفيدة: التأمل، تمرينات التنفس، والتمرينات البدنية والحمام الدافئ بجانب الاشتراك في هواية تستمتع بها، والتواجد مع الأصدقاء واستخدام تقنية التوقف عن التفكير.

إعداد خطة عمل

بالنسبة للبعض إعداد خطة مكتوبة كشيء يمكن الرجوع إليه يوضع في الجيب، أو يتم تعليقه حيث يستطيعون رؤيته طوال الوقت، يمكن أن يكون مهدئا، خطتك يمكن أن تتضمن تذكيرا بكيفية التنفس، لذلك يمكنك أن تعدل ضربات قلبك أولاً، ثم قم بإضافة بعض العبارات الايجابية القليلة حتى تقاوم أفكار القلق، متبوعة بقائمة تذكير لما ترغب في الإيمان به عن نفسك،أو الذي تجده الآن حقيقًا عن نفسك، كل هذا بالإضافة إلى شيء واحد ستقوم به بشكل مختلف لتحصل على نتيجة مختلفة.

الحصول على استراحات قصيرة

لا تخش أخذ وقت لنفسك أو أن تتخلص من الموقف أو الناس الذين تشعر بالقلق معهم، نعم هناك أوقات ترغب في تحدي نفسك بالبقاء هناك، وإثبات أنك قادر أن تتغلب على الصعاب، ولكن هناك أيضًا أوقات تحتاج فيها للاهتمام بنفسك والذهاب بعيدًا، تستطيع أن تقول لنفسك وللآخرين «سأبقى ساعة في حجرتي أحتاج لبعض الوقت لي وحدي» أو «سأذهب للتنزه أو آخذ حمامًا،» وبفعلك هذا تكون قد زودت طفلك بمثال من الإدارة الذاتية.

فكرة أساسية

إذا وجدت أنك أنت أو طفلك تشعران بالارتباك، من الطبيعي أن تترك أمر القلق، وتعود إلى الموقف عندما تشعر بقدرة أكبر على التغلب عليه، غالبًا أخذ استراحة قصيرة يمكن أن يعطي تأثير الضغط على مفتاح إعادة التشغيل وفي النهاية يمكن أن يؤدي لنتائج أفضل على الإطلاق.

التواصل مع آباء آخرين

عندما يكون طفلك يكافح، فإن البقاء على اتصال سيساعدك على منع التوتر المستمر والعزلة اللذين يمكن أن يحدثا أحيانًا خاصة في بداية التشخيص،إن إيجاد الوقت للحصول على الدعم والمصادر وإيجاد مكان حيث تخفف التوتر هي طريقة للإظهار لنفسك أنك مازلت هامًا، كم مرة أخبرت صديقًا أو شريكًا عن شيء ما يزعجك أو شيء ما أنت مضطرب بسببه، ومع نهاية الحوار حتى أن لم يجيبوا على تساؤلك شعرت بأنك أفضل؟ أحيانًا فقط لأنك سمعت نفسك تتحدث أو تسرد إحساسك، يصبح من الواضح ما تحتاج أن تفعله، أو فقط حقيقة أنك ناقشت ما يزعجك سمح لثورة مشاعرك أن تتبدد، كُنْ حذرًا من أنه بعدما يُتبع الكلام بأفعال لا تستخدم مخرجا لتجنب المشاكل.

حيث التواصل

هنا بعض الأمثلة لطرق تبقيك على اتصال، حيث يمكن أن تكون مفيدة في تقليل مشاعر الإجهاد النفسي أو الحزن أو الحيرة أو القلق أو الإحباط، تواصلك مع الآخرين يعطيك أيضًا منفذا لمشاركة فرحتك عندما يتغلب طفلك على القلق بشكل أفضل، يمكنك التواصل مع أسر أخرى من المدرسة، أو الانتماءات الدينية، أو جماعة العروض، أو جيرانك من خلال فصول أنشطة أو نزهة،وأخيرا وسع أساس دعمك باستخدام البرامج القائمة على التكنولوجيا مثل مجتمعات الانترنت من خلال المواقع الالكترونية الخاصة بالقلق.

آبـــاء أخــــلاء

عندما تتواصل فعلا مع والد آخر لديه ابن يعاني هو الآخر اضطراب القلق، يمكن لكليكما أن تتفقا على أن تكونا أخلاء لبعضكما البعض، ما يعنيه هذا هو أنه عندما يكون لديك يوم صعب أو تكون مضطربًا في كيفية معالجة موقف ما، سيكون لكل منكما دعم وتشجيع الآخر، وتستطيعون التواصل عن طريق البريد الالكتروني والهاتف المحمول والزيارات إن كنتما في المنطقة نفسها، إن الحصول على صديق أوأصدقاء مقربين وعائلة ربما يحقق أفضل النوايا ولا يمكن أن يكونوا كل شيء بالنسبة لك، هذا سيزودك بسبيل آخر حيث يتم تدعيمك من قِبَل شخص يعلم كيف سيكون الوضع حين يكون في مكانك، الملحق B يعرض مصادر يمكن أن تساعدك في التواصل مع آباء لأطفال آخرين يعانون من القلق.

❊ ❊ ❊

الفصل السابع عشر

أيام المدرسة



يقضي طفلك ساعات كثيرة في المدرسة ولهذا السبب يكون القلق الذي يحسه عاملاً فعالاً في التأثير على خبرته المدرسية، وبصورة مماثلة تؤثر خبراته المدرسية على حالة القلق التي تنتابه، قد يصاب الأطفال بحالات من القلق مرتبطة بالمدرسة وذلك لعدد من الأسباب، وقد يتطلب معرفة العناصر التي تثير اهتمام طفلك بعض التحري، إن القلق الناتج من الترقب والتجنب يمكن أن يؤدي إلى تصاعد المشاكل المدرسية بشكل كبير لتصل إلى حد لا يمكن فيه التعامل معها، ويمكن للدروس المدرسية المفتقدة أن تولد استعداداً للانهيار في عملية التحصيل، ولذلك فإنه من المهم أن تصنف القلق من المدرسة بأسرع وقت ممكن وبصورة مباشرة.

القلق من المدرسة

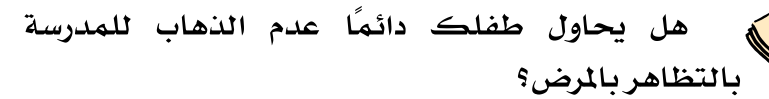
يكون بعض القلق الناتج من المدرسة طبيعيًا ومتوقعًا، اكتساب صداقات جديدة، إكمال الواجبات المدرسية، أداء الاختبارات، إكمال المشاريع، البرامج الرياضية والخاصة بالأداء، والمطالبة بأن يتلاءم الشخص مع كل هذه الأشياء يمكن أن يكون فرضًا قاسيًا حتى على أكثر الأطفال ثقة في النفس، لو لم تكن المساندة

والتشجيع التي تمنحها لطفلك تمنحه إحساسًا بالإتقان، وأيضًا إذا كان طفلك يعاني من قلة عدد ساعات النوم، ويتجنب المدرسة أو يقلق أكثر من اللازم فسوف تهتم بشكل خاص بهذا الفصل.

إنه يحتج كثيراً

كما رأيت في الفصل الثالث فإن أكثر الطرق شيوعًا التي يستخدمها الأطفال لتجنب المدرسة هي الشكوى من أعراض مرضية مثل الصداع وأوجاع المعدة أو الضعف العام، الأطفال الذين يعانون من القلق يمكن أن يطلبوا بشكل حثيث ومتكرر أن يتم أخذهم من المدرسة مبكرًا، أو يمكن أن يعانوا بشكل يحوطه الغموض من المرض بعد عطلة طويلة في نهاية الأسبوع، أو فسحة كبيرة بين الدروس، قد يشكو الطفل المصاب بالقلق من الضغوط الاجتماعية الكبيرة، ويدفعك لأن تسمح له بأن يحصل على يوم بدون مدرسة بسبب التظاهر المرضي غير السوي، أو ربما لا يلحق بشكل متكرر بحافلة المدرسة،وهناك بعض العلامات الأخرى التي تدل على أن القلق قد يمثل مشكلة منها : صعوبة الاستيقاظ في الصباح، أو التسكع بشكل مطول، أو الغياب من المدرسة فى الأيام التي تخصص للاختبارات أو المخصصة للطلبة لعرض المواضيع في الفصل.

سؤال:



هل يحاول طفلك دائمًا عدم الذهاب للمدرسة بالتظاهر بالمرض؟

بعد إجراء الفحص الطبي لاستثناء أية مشكلة صحية حقيقية، يجب إتباع الإرشادات المدرسية للمرض حتى لا تصبح جزءًا من المشكلة، ولو بقى طفلك في النهاية في المنزل تجنب أن يكون ذلك اليوم فرصة لقضاء وقته في اللعب، فيجب أن تضع حدودًا لساعات مشاهدة التلفاز وألعاب الفيديو ومثل هذه الأشياء، فلو كان الطفل مريضًا في حقيقة الأمر يكون أفضل شيء للعلاج هو الراحة الكاملة في السرير.

التواصل عبر تطلعاتك

تواصل بوضوح بتطلعاتك التي يستطيعها طفلك، وسوف يذهب إلى المدرسة

بانتظام مثلما يذهب البالغون إلى العمل كل يوم إذا أرادوا ذلك أو لم يريدوا، شجع طفلك بأن تجعله يعرف بأن عندك ثقة في قدراته، وذلك من خلال بذل الجهود والمساندة، أنت تعرف أنه سوف ينجح، عندما يعمل طفلك على اكتساب مهارات جديدة وبناء الثقة تكون مساندتك ثمينة إلى حد كبير، وتستطيع سؤاله أيضًا ما إذا كان هناك شيء يمكن عمله كوالد للمساعدة، أو ما إذا كان يريدك أن تتحدث مع شخص ما من المدرسة قد يمكنه المساعدة، علِّم طفلك أنه من المقبول أن لا يبلغ الشخص حد الكمال، وعندما يصل بجهوده إلى المستوى الطبيعي، يكون ذلك مريحًا إلى حد كبير.

القلق من الواجب المدرسي

لو أصبح طفلك قلقًا على عمل الواجبات المدرسية، فأنت تحتاج أن تساعده على إيجاد طريقة من أجل زيادة إحساسه بالسيطرة على الأمور وإعطائه الفرصة على أخذ القرار، أولاً ساعد طفلك على متابعة المهام والمشاريع والاختبارات، معظم المدارس تستعين بالمخططين أو نظام الملفات لتساعد الوالدين على البقاء مطلعين على مهام الطفل، وقد يطلبونها منك عند مراجعة المهام أو الانتهاء منها، قد يحدد الموقع الإلكتروني على الشبكة العنكبوتية متطلبات الواجبات المنزلية بشكل دائم، كما أن استخدام مفكرة للتخطيط للعمل اليومي أو تحديد مواعيد نهائية للمشاريع يمكن أن يكون عاملاً مساعدًا لمعالجة القلق.



تشجيع طفلك على أن يتصل عبر الهاتف بزميله في الفصل الدراسي ليوجه له سؤالاً، أو للحصول على التفاصيل المفقودة لأحد المهام يكون أداة جيدة لبناء اتصالات اجتماعية جيدة، إنه شيء عظيم أن ينفتح على صداقات جديدة، وحينما يكبر طفلك تكون المجموعات الدراسية اختيارًا متاحًا.

القلق الناتج عن التوقع

يحدث القلق الناتج عن التوقع عندما يتخيل طفلك حدثًا مستقبليًا يعتقد في قرارة نفسه أنه خارج منطقة الأمان الخاصة به، ويخشى أنه لن يستطيع التعامل مع الموقف بدون أن يفزع، في بعض الأحيان يسمى ذلك الخوف من الإحساس بالخوف، باختصار فإن تجنب المشاعر المقلقة يزيد الشعور بالقلق الذي يحسه طفلك عند التفكير في الحدث المخيف؛ لرغبته في تجنبه ممايزيد من المشاعر السيئة عند حدوث الحدث بالفعل، يكون القلق الناتج عن التوقع شيئًا عشوائيًا، وقد يعني ذلك أنه قد يتضمن أفكارًا سلبية عن الأداء والذعر والنظائر والكمال أو عن أي شيء آخر، ويمكن أن يدوم طوال العمر، القسم التالي يتحدث عن اختبار القلق ويقدم حلولاً مقترحة.

القلق من الاختبار

ذكرنا من قبل أنه تقريبًا كل الأطفال يمرون بتجربة القلق في أحد مراحل تعليمهم المدرسي، في الواقع قد يحدث بعض مستويات القلق المنخفضة أو المتوسطة التي قد تساعد بالفعل على تحسين المستوى، في حين أن القلق المفرط يسبب انخفاض الأداء. إن القلق من الاختبار يحدث عندما تؤثر مشاعر قوية أو غير محببة على قدرة طفلك على الاستيعاب والاحتفاظ واستعادة المعلومات، ويخلق القلق حالة من الجمود العقلي في الذهن؛ حيث تتداخل مع التعليم والذاكرة والقدرة على الاستنتاج والتفكير الصحيح، كما ناقشنا في الفصل الثاني أن المشاعر المختلفة مثل الخوف والقلق والتردد تخرج الجهاز العصبي المركزي من حالته الطبيعية، وتؤدي إلى إضراب في الجهاز العصبي الطرفي يخرجه عن الإيقاع الطبيعي، ونتيجة لذلك تضطرب العمليات العقلية، وعلى العكس من ذلك المشاعر الإيجابية مثل مشاعر الأمل والتقدير تؤدي إلى زيادة التوازن والانسجام في الجهاز العصبي، يؤدي هذا إلى تشجيع الأداء وخلق مسارات إيجابية للمشاعر؛ ليبني على نجاحه نجاحات أخرى، يقدم الجزء المتبقي من هذا الفصل طرقا مختلفة لمعالجة القلق العام والقلق من الاختبار.

كُنْ مستعدًا

أحد الإنجازات الأساسية في معالجة القلق من الاختبار هو مساعدة طفلك في أن يصل إحساسه بالمنافسة والسيطرة إلى أعلى مستوى، وذلك بالتأكيد على الإعداد لاختبار ما، قد ترغب في المساعدة باستخدام الأسئلة الخاصة بالتدريب أو بتشجيعه لمراجعة الدروس مع أصدقائه، كلما كان طفلك صغيرًا كلما كان من السهل أن تصنع من هذا شيئًا مسليًا، يكون النوم بشكل جيد ضروريًا لتحفيز الأداء في اختبار ما، قد يصنع بعض الأطفال شيئًا حسنًا بالاستيقاظ مبكرًا بعض الشيء في يوم الاختبار حتى يستطيعوا عمل مراجعة نهائية لمادة الاختبار، وفي النهاية تأكد أن طفلك تناول إفطارًا مناسبًا، وكمية من السوائل المناسبة في يوم الاختبار، حتى الطالب الذي تم إعداده على أكمل وجه يمكن أن يواجه مشاكل في الاختبار إذا لم يتم تغذيته بشكل سليم، لأنه لو كان خزان الوقود فارغًا فلن يبدأ المحرك في العمل.

التدريب الإدراكي

التدريب السلبي أو تكرار الأفكار السلبية والمخاوف في الذهن هو ما يؤدي في الحقيقة إلى القلق التوقعي؛ فالأفكار السلبية المتكررة المتعلقة بالحدث تترسب في صورة القلق الذي يخلق حلقة لا نهائية، وتجعل الموقف يبدو غير محتمل، إن استخدام التدريب الإدراكي بشكل بناء يعمل على محاربة التدريب السلبي أو القلق الناتج عن التوقع، لمساعدة طفلك على التغلب على الأفكار الانهزامية شجعه أولاً على الاسترخاء؛ وذلك عن طريق التنفس بعمق أو بإرخاء العضلات، ثم اطلب منه أن يتخيل أنه يصحو من النوم ويذهب إلى المدرسة، ويدخل إلى غرفة الفصل حيث سيجري الاختبار، ويقوم بأداء الاختبار وينهيه، حالما يتخيل طفلك هذه المشاهد اطلب منه الاسترخاء بشكل مستمر، وأن يتخيل نفسه واثقًا وناجحًا في تحقيق هدفه، كُنْ متأكدًا من إعطائه رسائل إيجابية عن قدرته على التنفس والتمركز والنجاح، ولو كان طفلك أكبر قليلاً في العمر، يكون من المفيد جدًا أن تسجل الجلسة على شريط حتى يستطيع استخدامها بشكل مستقل.

سؤال:

لقد سمعت أنه من الجيد أن تجعل طفلك يسجل صوته أو صوت شخص ما يعرفه ويشعر تجاهه بمشاعر الحب، هل هذا يكون حقًا شيئًا مساعدًا؟

نعم يكون هذا شيئًا مساعدًا في أغلب الأحيان لو أن طفلك استخدم صوته أو صوت أحد الأبوين أو الشخص المعالج في التسجيل لأنه يستطيع بسهولة أكبر استلهام الرسائل الإيجابية، لو كان طفلك أصغر من ذلك قد ترغب في أن تألف أغنية صغيرة ذات طابع هزلي أو نغمة مألوفة؛ لتساعده أن يتحول إلى الكلام الداخلي الإيجابي.

المحك

هل وجدت نفسك في أي وقت من الأوقات تعبث بالعملات المعدنية أو المفاتيح في جيبك، أو تلف خاتمًا في إصبعك؟ لو كان كذلك فأنت تستخدم ما يعرف بالمحك لتهدئ نفسك، يكون المحك شيئًا يحمله طفلك معه، ويستطيع أن يلمسه أو يمسكه ليوقف القلق ويكون مريحًا، يجب أن يكون صغيرًا بما فيه الكفاية ليلبسه أو يحمله، ويجب أن يكون شيئًا ذا معنى رمزي أو عاطفي لطفلك، تشمل الأمثلة الأحجار ذات الملمس الناعم والعملات وتعاويذ أو تماثيل ومجوهرات وحلقات المفاتيح، ساعد طفلك على إيجاد شيء يستطيع أن يحمله معه ليستخدمه عندما يكون قلقًا أو حزينًا، تمثل المتاجر الكبيرة مصادر عظيمة لإيجاد المحك، شجع طفلك على استخدام المحك الخاص به عندما يتدرب على مهارات أخرى مثل التنفس أو التخيل؛ لتقليل القلق الناتج عن الاختبار والقلق العام.

التعامل مع رفض المدرسة

كما اتضح في الفصل الثالث أن أحد أكثر المشاكل ضررًا عند الأطفال المصابين بالقلق والأكثر إحباطًا للوالدين هو رفض الطفل للحضور أو البقاء في المدرسة، في مقال شامل على الموقع الالكتروني للأكاديمية الأمريكية لأطباء الأسرة

(www.aafp.org) تذكر واندا فريمونت أن الباحثين وجدوا أن من ١ إلى ٥ ٪ من كل الأطفال في عمر المدرسة - بغض النظر عن الحالة المادية والاجتماعية - يكون عندهم رفض للمدرسة، ويكون المعدل متماثلاً لكل من الأولاد والبنات، على الرغم من أن رفض المدرسة يحدث في كل الأعمار فإنه يكون شائعًا في الأطفال في عمر الخامسة والسادسة وفي السنة العاشرة والحادية عشرة من العمر، يبين المقال أن رفض المدرسة يختلف عن الغياب عن المدرسة في أن الأطفال الذين يتغيبون عن المدرسة لا يشعرون في العادة بالقلق تجاه المدرسة، وقد يفقدون الاهتمام بأعمال المدرسة، وقد يتورطون في سلوك معادي للمجتمع عندما يكونون بعيدًا عن المدرسة، على العكس يفضل الأطفال المصابين بالقلق البقاء في المنزل حيث يشعرون بالأمان والسلامة ويكونون مهتمين تماما بالأعمال المدرسية.



القلق الناتج عن الفراق الذي شرح بالتفصيل في الفصل السادس يكون المتهم الرئيسي الذي يسبب رفض المدرسة، القلق العام والمخاوف الاجتماعية والقضايا المناظرة تسهم أيضًا في رفض المدرسة مثل القلق الناتج عن الاختبار.

الفصل التالي سوف يساعدك على تطوير طريقة لعنونة تجنب المدرسة ورفضها.

مرّض طفلك حتى يعود صحيحًا معافى

لو أحسست أن طفلك يحاول البقاء في المنزل أكثر من المعتاد تستطيع أن تستخدم طرقا عديدة، تعتمد على الطريقة التي يحاول بها طفلك الغياب من المدرسة، لو كان طفلك يتصل بك هاتفيًا لتقله من المدرسة، لأنه يشعر بالمرض، فإن أفضل شخص يساندك هو الممرضة في المدرسة، دع الممرضة تعرف أنك تبدي الكثير من الاهتمام بتجنب طفلك للمدرسة، وأنك تحتاج أن تكون متأكدا من أن طفلك مريض بالفعل قبل أن تقله من المدرسة، فى الغالب يتعاون معك الأشخاص في المدرسة من أجل

تحقيق أفضل نفع لطفلك، قد تحب أن تضع وقتًا محددًا للفترة التي قد يقضيها طفلك عند الممرضة، ومتى يمكن الاتصال بك لتقله من المدرسة.

التخطيط السلوكي

من أجل تطوير مخطط فعال للسلوك سوف تحتاج إلى تحديد قائمة بأهداف قريبة وبعيدة، سوف تقوم أنت وطفلك بمحاولة تحقيقها، دع أهدافك في المتناول حتى تحقق تقدمًا ملموسًا بشكل سهل، من الممكن أن تحاول تحقيق هدف سلوكي أو اثنين في نفس الوقت، لتجنب الارتباك وإمكانية أن تصبح غارقًا في ذلك الأمر؛ استخدم الأهداف القريبة حتى تصل إلى الأهداف البعيدة معززًا بكل إنجاز تحققه.

حقيقة:

فقد الإحساس المنظم هي تقنية سلوكية إدراكية، غالبًا ما يقوم بها شخص مؤهل مختص بالصحة النفسية، تتضمن تدريبًا إدراكيًا بتحطيم السمات المميزة لموقف مخيف، من أقل المواقف إثارة للقلق إلى أكثرها فزعًا، ثم يتم تخيل الخطوات بعد ذلك في حالة من الاسترخاء التام، مع الحرص على أن كل مشهد سوف يتم تخيله تمامًا قبل الانتقال إلى المشهد التالي.

يحدد طفلك نقاطا يمر بها خلال اليوم تكون مليئة بالتوتر وصعبة، ثم يأتي بعدها بخطة ليتعامل معها، تحدث مع طفلك عن الأدوات التي قد تكون الأكثر إفادة (تدريب التنفس، واستخدام المحك، وإفراغ الذهن من أي أفكار)، فإن ذلك سوف يسانده ويشجعه عندما يمر بتلك النقاط، ومن الجيد أن تشجع معلم طفلك أن يذكره على الدوام باستخدام مهاراته.

الأصدقاء وضغط الأقران

متطلبات التداخل الناتج عن المجتمع قد تكون مدمرة، خاصة للأطفال المصابين بالقلق؛ فهم يقلقون أكثر من نظرائهم، أو يخجلون بصورة كبيرة، أو يتجهون إلى الانعزال،

في الحقيقة يكون صنع المشاكل مع الأصدقاء سببًا مباشرًا في ذهاب الأطفال للعلاج.

أفضل الأصدقاء للأبد

فى الحقيقة يمثل أول صديق مفضل لطفلك صديقًا إلى الأبد؛ لأن تجربة أن يكون هناك شخص خارج نطاق العائلة يكون مرآة لمخاوفك ونواقصك، يخلق قاعدة أو قالبا لكل صداقات طفلك في المستقبل، يكون الدافع لتكوين والاحتفاظ بصداقة حميمة نتيجة النمو الطبيعي في أعظم حالاته بين الثامنة والحادية عشرة، يرى متخصصون في علم النفس الخاص بنمو الطفل في هذا خطوة حرجة ومهمة؛ لأن الصديق المفضل لطفلك هو الصاحب الذي يبدأ في إعطاء طفلك الإيقاع الصحيح، وتحديد وتقوية الاتصال بينه وبين الآخرين، في معظم الأحيان تكون هذه الخطوة بالنسبة للطفل المصاب بالقلق صعبة؛ لذا يحتاج إلى مساعدتك.

الضغط الناتج عن الأقران

لقد مررت بلا شك بأول خبرة لك في الضغط الناتج عن الاقران، خاصة في سنين المراهقة، ذلك الضغط يمكن أن يزيد من عدم الأمان ويكون الأساس لعدم الثقة في النفس، كلما نما طفلك في السن يتراجع تأثير الأسرة إلى المقاعد الخلفية، ويصبح تأثير المجموعة التي ينتمي لها الشخص من الأقران كبيرًا،إن دائرة الأصدقاء التي ينتمي إليها تحدد نوع ملابسه وآراءه، وما يشاهد وما يسمع وما يأكل وما يطمح إليه؛ لأن الأطفال يحاولون الدخول في المجموعة في نفس الوقت الذي يتعلمون فيه التعبير عن أنفسهم، الضغط الناتج عن محاولة التحول قد يكون حلاً سهلاً لتحديد الارتباك، بالنسبة للأطفال المصابين بالقلق من المجتمع يكون الضغط الناتج عن نظائرهم من الأطفال قويًا بشكل خاص، تستطيع مساعدة طفلك بأن تطلب منه التحدث عن الضغط الناتج عن الأقران، وخاصة أي ظروف قد يجدها تثير الارتباك ولا يستسيغها، قد يكون من المفيد أن تسأل: «ما الذي تشعر به حيال هذا الشخص؟ وهل تريد هذا الشخص كصديق؟».

أهمية تحديد المرسى

لكي يشعر طفلك المصاب بالقلق بأنه ليس وحده، وأن هناك من يسانده، سوف يحتاج إلى مرسى مرتبط بالمجتمع مثل الرياضة والرقص والكشافة والفنون وفن الدراما والانضمام إلى جوقة أو فرقة والانضمام إلى مجموعات الشباب في دور العبادة؛ قد تؤدي كلها إلى إعطاء طفلك أساسًا من الإحساس بالأمان في العالم الذي يعيشه داخل المجتمع، إنها فرص جاهزة لإيجاد الأشخاص الذين يشاركونهم نفس الاهتمامات والبرامج، يحدونا الأمل أن الأطفال الآخرين في هذه المجموعات سوف يكون لهم تأثير إيجابي على الحالة المزاجية وسلوك للطفل؛ بالتشجيع المستمر لكي يصبح الطفل أكثر اندماجًا في المجتمع، قد تحاول استضافة مجموعة الأطفال الأقران التي ينتمي إليها طفلك عندك؛ لتشجعه على اكتساب مهارات جديدة، كُنْ فخورًا وأبد اهتمامًا في اختيارات طفلك بحضور الأحداث المهمة التي يشارك بها، والحفلات التي يؤدي فيها، أو بالتطوع بالمساعدة لو كان ذلك في استطاعتك.

الشقاوة والثرثرة

تبين الإحصاءات أنه من بين كل مائة طفل يوجد من عشرين إلى ثلاثين طفلا يتميزون بالشقاوة، أو يكونون أشقياء في بعض الأوقات، وتلك الشقاوة شائعة في السنوات الدراسية في منتصف المرحلة التعليمية، آثار الشقاوة والثرثرة قد تكون مضرة حتى لهؤلاء الذين يراقبونها، كان يعتقد في الماضي أن الأطفال الأشقياء ينقصهم الطموح الذاتي، ويحبطون الآخرين حتى يكتسبون الثقة في أنفسهم، على أي حال تظهر الدراسات الحديثة أن الأطفال الأشقياء عندهم ثقة في النفس أكثر مما كان يعتقد في الماضي، ولكن عندهم نزعة إلى عدم التعاطف، ولا يتواصلون بسهولة مع الآخرين، وربما تربوا في بيوت يكون فيها العنف هو السائد نتيجة الشجار.

الثرثرة هى نوع من الشقاوة، يعتمد على الكلام، وتلجأ إليه البنات في الغالب، يمكن أن يتضمن السباب والشائعات والأكاذيب، ويمكن أن يكون له تأثيرات مدمرة بصفة خاصة بالنسبة لطفل يعاني من القلق من المجتمع، الطفل الذي يكافح

القلق قد يشعر أنه لا يوجد ملجأ، وانعدام القوة قد يؤدي إلى تجنب الأطفال الآخرين، والعزلة والاكتئاب، لو كنت تشك أن طفلك يعاني من الشقاوة أو الثرثرة استمع إليه للمساعدة وجرب الآتي:

- شجع طفلك أن يتدرب على «الأمان في الأرقام».
- ساعد طفلك على أن يوسع من الدائرة الاجتماعية له.
- الاعتماد على طرق مسرحية للابتعاد عن المضايقة والإثارة.
- الاعتماد على طرق مسرحية للرفض بحزم.
- اعلم المدرسة ما إذا كان هناك عنف أو تمييز عرقي أو تهديد جاد بالإيذاء.



تحذير:

لو كان طفلك سلبيًا وبصفة خاصة منطوي أو يعاني من الصعوبات الاجتماعية، فقد يكون هدفًا سهلاً للإصابة بالثرثرة، إنه من السهل أن تنهر الطفل عند الشكوى من الثرثرة؛ لأن الطفل يكون حساسًا للغاية، لذا رجاءً خذ كل الوقت اللازم لتصغي لطفلك، فإن مساندتك قد تمثل الحافز الذي يحتاجه طفلك لتحديد المشكلة.

الاندماج في المدرسة المتوسطة:

المرحلة المتوسطة (المرحلة من السادسة حتى الثامنة أو التاسعة) قد تكون أكثر الأوقات صخبًا من الناحية الاجتماعية في حياة الطفل؛ فالمسارات العصبية تتجدد في المخ، والهرمونات تندفع، ويتنافس الأطفال في هذا العمر للحصول على المكانة الاجتماعية والتي في بعض الأحيان قد تتغير بشكل سريع، فإذا كان طفلك بالفعل يعاني من الألم والقلق يكون هذا الانتقال في هذه المرحلة من التطور العمري مؤلمًا إلى حد كبير، ومن المهم أن يتم التأكد من أن العلاج متوفر.

تكون العلامة المميزة في هذا السن هي الصحبة، تكون المجموعة الاجتماعية

خاصة وتتطلب أن يتوافق الشخص معها بشكل كبير، ويكون للزمرة قائد أو زعيم قد يدعى النحلة الملكة، ويرى أعضاؤها أنهم متفوقون عن غيرهم خارج المجموعة، هؤلاء الذين لا ينتمون إليها قد يشعرون بأنهم لا يلحقون بهم، وهم مهددون حيث تكون للصحبة قوة كبيرة في المجتمع.

ملاحظة أساسية

عندما يشعر الأطفال أنهم مزجورون من أعضاء الزمرة، قد يكونون عرضة للشك في النفس، والقلق، والغضب، وحتى الاكتئاب، تحقق من الاندماج والحالة المزاجية بعد المدرسة، وساعد طفلك على أن يتحدث عن الصراعات الاجتماعية وابتهج للقدرات الخاصة له لتساعده على التحمل، استخدم الأفكار عن المراسي لتساعد طفلك أن ينقل اهتمامه ويجد بدائل اجتماعية كمخارج له من تلك الحالة.

المساندة الاجتماعية

كثير من المدارس الابتدائية والمدارس المتوسطة تقدم «مجموعات للصداقة» للأطفال الذين يعانون من صعوبة أو من القلق من المجتمع، أو يكونون جددا على المدرسة، في الغالب يقود تلك المجموعات المسئول الاجتماعي في المدرسة، بالإضافة إلى توفير المساندة الفردية في نطاق المدرسة، تلتقي المجموعات أسبوعيًّا أو مرتين في الشهر، ويتطلع معظم الأطفال إلى الفسحة خارج الفصل الدراسي لينالوا الفرصة لتكوين مهارات في اكتساب الأصدقاء، بعض الروابط الاجتماعية خلال المدرسة تكون متوفرة من خلال شئون الرعاية الطلابية، ومساندة الطلبة المناظرين أو الإرشاد، تحقق من مدرسة طفلك ما إذا كنت تعتقد أن طفلك قد يستفيد من أحد هذه الفرص.

البقاء على اتصال والمبادرة بالمشاركة

في خلال هذا الكتاب تم تشجيع القارئ على أن يؤلف فريق مساندة؛ ليساعد على التعامل مع حالة القلق التي تصيب طفلك، لو كان طفلك مصابًا بالقلق على خلفية ذهابه للمدرسة، فسوف يكون من الضروري بصفة خاصة أن يكون هناك

اتصال بصورة دورية مع خبراء متعددين في المدرسة ومساندته ليكون فعالاً أكثر في اكتساب خبرته التعليمية.

أين تبدأ؟

لو كان طفلك يعاني من اهتمامات متعلقة بالقلق في المدرسة، فإن المؤتمر السنوي أو النصف سنوي سوف يكون ـ على أكثر الاحتمالات ـ غير قادر على تحديد احتياجاته العاطفية، إن إبداء الاهتمام بطفلك شيء ضروري وبلا شك يجب أن تكون على وجه السرعة، على أي حال يجب أن نعرف أن المدرس يجب أن ينتبه للعديد من الطلاب، ولكي نحترم احتياجات المدرس بالنظر إلى الاتصال مع الآخرين من الطلاب، بعض المدرسين يفضلون استخدام البريد الإلكتروني وآخرون قد يخصصون بعض الوقت للتحدث مع الأبوين عبر الهاتف، الكثير يكون سعيدًا لترتيب اللقاءات قبل أو بعد المدرسة.

ملاحظة أساسية

إذا كنت تشعر أن مدرس طفلك لا يتقبل احتياجات طفلك أو مطالبك، يمكنك تباعًا أن تعتمد على مساندة أشخاص آخرين مثل المرضة والأخصائي الاجتماعي والأخصائي النفسي أو الرئيس، أنت أفضل من يعرف عن طفلك لذا كُنْ واثقًا فيما تحسه، ودافع عنه إذا كان هناك حاجة.

المتطوعون في فصل الدراسة

يعتمد الكثير من المدارس على المتطوعين لزيادة التعاون بين العائلات والمدارس، ولتساعد في تسيير الأشياء في مسارها الطبيعي السلس، تتنوع الفرص أمام المتطوعين من قيادة منظمة الآباء والمعلمين، أو أمانة الصندوق الخاص بالدعم، إلى تصحيح اختبارات الهجاء الأسبوعية، لو كنت معنيًا في الخبرة المدرسية الخاصة بطفلك فسوف تزداد استفادته وحوافزه في المدرسة أيضًا، على أي حال لو كنت معنيًا بأن طفلك قد يدمع لو كنت هناك، أو لو كان قلقك الخاص يسبب لك التردد، أو يجعلك تبالغ في حمايته؛ فإن طفلك قد يكون أفضل في حال عدم وجودك، وإذا كنت غير متأكد تحدث

مع مدرس طفلك، أو الشخص المعالج عن الخيارات المتاحة، لترى التوصيات التي يمكن أن يقدموها.

الرحلات الميدانية

إن مرافقة طفلك في أحد الرحلات الميدانية قد يكون طريقة عظيمة لتعلم الكثير عن عالم طفلك الخاص من الناحية الاجتماعية، وعن صراعه اليومي مع القلق، قد تحتاج أن تشارك في الرحلات الميدانية إذا كان طفلك لا يستطيع أن يقوم بها بدونك، على أي حال سوف تحتاج أن يكون عندك خطة لتقليل المشاركة؛ حتى يستطيع طفلك الاعتماد على نفسه بالفعل، لو كان التطوع شائعًا في مدرسة طفلك، فقد يكون عليك المنافسة مع الآباء الآخرين، لتكون في دائرة المشاركة، لو كان الانضمام إلى رحلة ميدانية مهمًا من الناحية العلاجية لطفلك، فسوف يكون عليك أن تسافر منفردًا، أو ترتب أمورك؛ لتشارك الآباء الآخرين بعض أجزاء الرحلات الميدانية.

الأحداث الخاصة

معظم المدارس تنظم الحفلات الراقصة، والحفلات التي يحضرها جميع الطلاب، والمعارض، أو أحداث أخرى لزيادة الدعم والعمل المجتمعي البناء، تمثل هذه المناسبات فرصة عظيمة لتشاهد ابنك وهو يشارك بها وتدعمه وتتصل مع الآباء والأطفال الآخرين لتدعم شبكة المساندة الخاصة بك، قد تتوفر في المتاجر المدرسية، ومعارض الكتب، والمتاجر المجمعة فرصا مشابهة، أما الكشافة وهى منظمات كشفية تتبع المدرسة وما بعد المدرسة والواجبات اليومية والنشاط الرياضي وبرامج فن الدراما،فهى تعتمد في الغالب على المتطوعين لدعمها، كُنْ رفيقًا بنفسك، ولا تشعر بالذنب إذا لم تستطع أن توفي الوقت الكافي للتطوع في جدول مواعيدك، أو كنت منهمكًا فيه إلى حد بعيد .

❊ ❊ ❊



الفصل الثامن عشر

الغذاء، التمرين ،والنوم

تخلق التغذية المناسبة والنوم والنشاط الجسمي الكافي الأساس للصحة العامة والحالة العاطفية الجيدة، لو كان طفلك يعاني من القلق فإنه يكون من المهم أن تحدد هذه المواضيع، لكي يحصل على أفضل فرصة لمعالجة المصاعب العاطفية؛ لأن أكثر الأمور شيوعا ولها أهمية بالنسبة للأطفال الذين يعانون من القلق هو النوم، في نهاية هذا الفصل تم تحديد بعض أنواع الروتين الخاصة بالنوم والأرق.

حلول سريعة للقلق

هناك أدوية عديدة لحالات الأرق المحدودة والمؤقتة، والتي تكون فعالة للأطفال في أي عمر على وجه التقريب، هذه العلاجات الكثير منها والذي يعتمد على أنظمة تقليدية للشفاء غير منتشر وغير مكلف بصورة كبيرة، وسهل التطبيق، لاحظ أيضًا أن اليوجا والتدليك والعلاج بالعطر هي علاجات سريعة ممتازة مذكورة في الفصل الثالث عشر.

علاج شطيرة الديك الرومي

الكثير من الناس يعرف عنهم حالة الصدمة بعد عيد الشكر، والتي تعزى في الغالب إلى زيادة استهلاك الطعام بما يزيد عن الحاجة، من الراجح أن يكون الميل الشديد للغفوة هو نتيجة مباشرة للديك الرومي والبطاطس المهروسة، والتي تمثل في الغالب الطبق الرئيسي في الوجبة، يكون الديك الرومي غنيًا بالحمض الأميني التربتوفان وهو حمض أميني يوجد بشكل طبيعي في الجسم وهو يحفز السيروتونين وله تأثير مهدئ، يكون كوب من الحليب غنيًا أيضًا بالتربتوفان خاصة عند تدفئته، عند تناول هذه الأغذية مع غذاء غني بالكربوهيدرات مثل البطاطس والخبز أو الأرز يزيد من قابلية الجسم للاستفادة من التربتوفان، لذا عند عندما تستدعي الحاجة فإن كوبًا من الحليب وشطيرة من لحم الديك الرومي يمكن أن تساعد في تهدئة طفلك بصورة سريعة، الأطعمة الأخرى المحببة للأطفال والتي تحتوي على التربتوفان مثل الفستق، وكريمة الفستق، والخوخ والموز، والجبن الأبيض، والأطعمة الأخرى المشتقة من الحليب ذى المحتوى المنخفض من الدهون.

الشاي والعطف

استعمل الشاي على مستوى العالم كمهدئ ومهضم وهوعلاج عشبي له صبغة اجتماعية، وأيضًا تأثيرات أخرى على الجسم، يعد الكاموميل أحد أشهر الأعشاب التي تساعد على النوم، كما أن زهرة العاطفة وبلسم الليمون والياسمين يوجد زعم بأنها تمتلك تأثيرات مهدئة، يمكن استخدام حشيشة الهرّ كشاي على الرغم من أن بعض الخبراء يحذرون بأنه يجب استخدامها بحذر، إن الدفء الذي يمنحه فنجانا من الشاي مع قليل من المساعدة على الانتباه يمكن أن يمنحك أنت وطفلك الهدوء، ويساعد على الإحساس بالراحة في أوقات الإحساس بالقلق، حتى طقوس إعداد الشاي قد تكون أساسية، تؤدي بانتباه، فقط تذكر أن تتأكد أنها لا تحتوي على كافيين!

الاستحمام

استخدم الاستحمام عبر آلاف السنين في ثقافات عديدة ليمنح الصحة والعادات

الصحية في النظافة كتطهير للروح وحتى للتربية، يمكن للتأثير المهدئ للماء الدافئ خاصة عندما يمزج بالصابون العطري والزيوت، أضف إلى ذلك الموسيقى والإضاءة الهادئة أن يزيل القلق ويساعد في حالات الأرق، الكثير من الآباء يستخدمون الاستحمام كطقس قبل النوم، يكون الاستحمام للأطفال الصغار على وجه الخصوص وقتًا مثاليًا لتنمية الارتباط العاطفي، أو للتدليك أو حتى تدريبات التنفس والتصور، استخدم حدسك ولكن يجب أن تتأكد أن استخدام أكثر من طريقة في نفس الوقت ينتج عنه إثارة أكثر من اللازم، يمكن أن تشجع الأطفال الأكبر ليستخدموا الاستحمام ليمنحهم الهدوء وأيضًا ليقضي على الأرق.

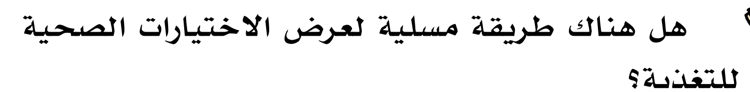
الاهتزاز والرقص

هذه التقنية المأخوذة من منهج الصحة الإدراكية تستخدم نشاط الجسم ليساعد الذهن على أن يتخلص من التوتر والقلق والخوف، إن كل ما هو مطلوب هو الموسيقى وبعض الدقائق والقدرة على إلغاء الوعي الذاتي، لتبدأ عليك إيجاد موسيقى مليئة بالحياة والإيقاع، وتعتقد أن طفلك سوف يحبها، أو بالاعتماد على العمر اطلب من طفلك أن يختار معزوفة من الموسيقى لتخرج الخوف من داخله، شغل الموسيقى وابدأ في الاهتزاز بطريقة متعمدة (افعل ذلك مع طفلك) حرك يديك وقدميك وذراعيك وساقيك وجذعك وعينيك ولسانك وشعرك وأي شيء آخر تستطيع تحريكه! افعل ذلك على الأقل دقيقة أو اثنين، ليس هناك ضرر إذا لم تستطع أن تستمر طوال الأغنية، يمكنك بعد الاهتزاز أن تغير الموسيقى إلى شيء مرح يبعث على السعادة وله تأثير مهدئ، سوف تكون أنت وطفلك مندهشين من مدى الفرق الذي تحسون به بعد هذا التمرين، والضحك الذي ينتج قد يكون علاجًا جيدًا في حد ذاته!

الوصول للتوازن من خلال الطعام

الاهتمامات الحديثة بالبدانة والسكر في سن الطفولة زادت من الوعي بأهمية

التوازن الغذائي عند الأطفال، يعتقد الكثير من الخبراء أنه إذا كان طفلك يتناول وجبة غذائية متوازنة فلن يحتاج إلى المكملات الغذائية أو حتى الفيتامينات، يختلف الباحثون الآخرون معهم في الرأي ولكن يلتقي الجميع على الرأي القائل أن نظامًا غذائيًا صحيا ومتوازنا يتضمن أنواعًا عديدة من الطعام خاصة الطازج هو لبنة البناء المثالية للصحة العامة، يمكن عند ذلك إضافة المواد الأخرى وذلك على أساس احتياجات طفلك المحددة بناء على نصيحة الطبيب.



سؤال:

هل هناك طريقة مسلية لعرض الاختيارات الصحية للتغذية؟

في الموقع الإلكتروني gov،MyPyramid الذي يوجه للأطفال من عمر السادسة إلى الحادية عشرة، يتضمن النموذج التفاعلي لعبة الانطلاق، والتي تتحدى الأطفال ليملأوا خزان الوقود للصاروخ المتجه إلى كوكب القوة بصنع الطعام الصحي والتدريب على الاختيارات.

الحلويات والمشهيات

كما أن الطعام الصحي يمكن أن يزيل أعراض القلق فإن بعض الأطعمة قد تزيد من أعراض سوء الحالة المزاجية؛ بسبب تأثيرهم على الكيمياء الحيوية للجسم، لو كان طفلك مصابًا بالقلق فسوف ترغب في منع أو إزالة السكر والكافيين وبعض أنواع النشا والطعام المصنع من على المائدة.

الكافيين

يعلم معظم الناس أن الكافيين كمنبه يمكن أن يسبب الإثارة العصبية وعدم الراحة والقلق، ولكن الكثيرين لا يعلمون عن المصادر الخفية للكافيين، الكثير من مشروبات الصودا غير الكولا تحتوي على كافيين، مشروبات الطاقة حتى لو تم الإعلان عن أنها طبيعية قد تحتوي أيضًا على الكافيين، ويوجد الكافيين أيضًا في

الكاكاو والشوكولاتة وبعض أنواع الشاي، لو كان طفلك يعاني من بعض المتاعب في النوم كُنْ متأكدا من منع مصادر الكافيين على الأقل قبل النوم بأربع ساعات، وقد ترغب في إزالة الكافيين من النظام الغذائي لطفلك عندما يكون القلق محل اعتبار.

السكر

يألف العديد من الآباء زيادة النشاط عند أطفالهم، والطاقة المحتملة والتصادم العاطفي والذي ينتج عن زيادة استهلاك السكر في عيد القدّيسين وعيد الحب والحفلات والمناسبات الأخرى عندما تكون الحلويات هي الشيء الأساسي، لا يمتلك السكر في حد ذاته أي قيمة غذائية فيما عدا بعض السعرات الحرارية البسيطة، عند ابتلاعه يؤدي إلى اندفاع كبير للطاقة، ويمكن عندها أن يتبع بصدمة تتميز بالتعب والخمود وزيادة الميل العاطفي وزيادة العصبية.

ملاحظة أساسية

MSG يكون شائعًا في الطعام المصنع مثل الشوربات والطعام المعلب والمجمد والأطباق الجانبية والوجبات السريعة وأنواع الطعام الأخرى المقدمة في المطاعم، يمكن أن يسبب اضطراب المعدة والصداع والعصبية والضعف العام، لذا اقرأ التعريف بالمحتويات الغذائية للطعام خاصة ما إذا كان طفلك يعاني من القلق مع مشاكل في البطن.

قد يسبب اندفاع الطاقة عند بعض الأشخاص نوبة من الفزع، قد ترغب في تقليل كمية السكر التي يستهلكها طفلك لتساعد في علاج القلق، ولتحلية الطعام بشكل طبيعي أكثر، مع تأثير أقل ضررًا على الحالة المزاجية والطاقة يمكن الأخذ في الاعتبار عصير الفاكهة وستيفيا (مادة من الأعشاب تستخدم للتحلية وتوجد في معظم متاجر الأغذية الصحية) أو العسل، لو كان طفلك قد تعدى عامه الثاني، تذكر أن الفواكه الطازجة تمثل اختيارًا طبيعيًا وصحيًا ومرضيًا للتحلية، كُنْ منتبهًا إلى «السكر الخفي» في عصير سكر الفاكهة المستخلص من الذرة والسكروز، والذي

يكون شائعا في أطعمة مصنعة كثيرة، وأيضًا انتبه إلى السكر الذي يضاف على الأطعمة ذات المذاق غير الحلو مثل الخبز والسباغيتي والصلصات الأخرى.

الكربوهيدرات

تمثل الكربوهيدرات عنصرًا هامًا في عملية إنتاج الطاقة، ويحتاج الناس جميعًا بعض الكربوهيدرات ليكونوا أصحاء، يمكن زيادة الكربوهيدرات عندما تزداد متطلبات الجسم، خذ على سبيل المثال الرياضي الذي يأكل عشاء ضخمًا من السباغيتي أو فطيرة على الإفطار قبل المنافسة، على أي حال لو كان النظام الغذائي الذي يتبعه ابنك يحتوي على كمية كبيرة من الكربوهيدرات، قد يحس بتقلبات عنيفة في المزاج والطاقة، وقد يتعرض إلى فترات من القلق، ويرجع ذلك إلى أن الكربوهيدرات تتحول في عملية الهضم بشكل سريع إلى سكريات (الجلوكوز) يستخدمها الجسم للحصول على الطاقة، وعندما يحترق السكر يحدث ما يعرف بصدمة الطاقة، مع توعك وتهيج وكآبة وتقلب الحالة المزاجية، بعض الأمراض مثل نقص السكر في الدم ومرض السكر تعتمد على التحكم الجيد في الكربوهيدرات المتناولة في الغذاء، لذا راجع الشخص المتخصص في المجال الصحي لو كنت مهتمًا بتأثير الكربوهيدرات على الحالة المزاجية لطفلك.

البروتينات

بزيادة كمية الغذاء المحتوي على بروتين في النظام الغذائي وجد أنه يعمل على ثبات وتحسين الحالة المزاجية وزيادة الطاقة، تذكر استخدام المصادر اللينة للبروتين مثل السمك ولحم الديك الرومي والدجاج وتجنب أنواع اللحوم الغنية بالدهون والصوديوم والنيترات أو الإضافات الأخرى، بإضافة البروتين إلى وجبة خفيفة غنية بالكربوهيدرات تبطئ من عملية هضم سكر الجلوكوز وتمنع الصدمة الناتجة عنه، لو كان طفلك يعاني من مشكلة البقاء نائمًا، قد يحدث هذا لو أن الصدمة الناتجة عن الكربوهيدرات تظهر على جسمه حتى إنه يحتاج إلى سعرات حرارية أكثر، حاول

تقديم بروتين أقل (البندق أو كريمة البندق واللحم والجبن واللبن) قبل النوم لترى ما إذا كان ذلك سوف يساعد.

الفيتامينات ومكملات التغذية

هناك الكثير من التناقض مؤخرًا عن مدى أمان وفعالية الفيتامينات والأعشاب والإنزيمات والإضافات الغذائية، قانون التعليم والصحة الخاص بالمكملات الغذائية والذي تم الموافقة عليه في عام ١٩٩٤ حث سلطات منظمة الأغذية والأدوية التابعة للحكومة الفيدرالية على الإضافات الغذائية، لا تدعي الشركات المنصوص بأن منتجاتها تعالج أو تمنع أو تشفي من الأمراض، في ذلك المنطلق ترى منظمة الأغذية والأدوية المكملات الغذائية مثل الأطعمة التي تحتوي على مكونات بغرض دمج الطعام ومزجه، وكنتيجة لذلك فإن المستوى القياسي الموحد للإضافات الغذائية هو أقل بكثير من ذلك المتطلب للعقاقير الطبية، ومن المهم الحذر عند اختيار هذه المنتجات، معظم الدراسات المتوفرة جرت على عينة من البالغين، مع استثناءات قليلة (مثل تلك التي جرت على الفتيات في سن المراهقة الذين يتناولون نظامًا غذائيًا فقيرًا في الكالسيوم أو هؤلاء اللاتي يتناولن كميات كبيرة من الوجبات السريعة) العديد من المتخصصين بما في ذلك رابطة أطباء الأطفال الأمريكيين يحذرون من استخدام المكملات الغذائية للأطفال.

وأيضًا للنساء الحوامل، وفي فترة الرضاعة، على أي حال يفضل الكثير من الآباء المتابعة ببدائل طبيعية قبل الأخذ في الاعتبار العلاج الطبي.

يمكنك أن تجد معلومات دقيقة ومفيدة تخص الإضافات الغذائية في المعهد القومي للصحة (www.nih.gov)

والمركز القومي للعلاج البديل والعلاج بالإضافات الغذائية (www.nccam.nih.gov).



يكون من الضروري أن تراجع مع الطبيب الخاص بطفلك أو طبيب متخصص في التغذية قبل البدء في برنامج يتكون من الإضافات الغذائية، سوف يساعدك الطبيب على تحديد الجرعة المناسبة لعمر طفلك، والتأكد من أي مخاطر قد تنتج عن التداخل الدوائي أو الأعراض الجانبية أو أي محاذير أخرى.

الأعشاب

تمثل الإضافات من الأعشاب الطبيعية عنصرا مكملا للنظام الغذائي والتي تستخدم لأغراض طبية، وهي في الغالب تدعم أحد النواحي الخاصة بصحة الجسم، مثل القلب والعظام أو القناة الهضمية، على أي حال عندما يكون موضحًا على المنتج أنه من منشأ طبيعي لا يعني ذلك أنه آمن، أو أنه لا يوجد أي أعراض جانبية له، في الواقع الكثير من الإضافات العشبية يكون لها تأثيرات قوية على الجسم، وعلى الأخص عندما تؤخذ بشكل غير مناسب أو في جرعات عالية، الأشخاص الذين يعانون من القلق يجب أن يظهروا حرصًا بشكل خاص عند تناول التركيبات من الأعشاب، تذكر أيضًا ذلك أن مستويات التوحيد في القياس بالنسبة لتحديد الجرعات والتوضيحات على المنتج والمواد المضافة لا تخضع للتنظيم من قبل الوكالة الفيدرالية للأغذية والأدوية مثل المنتجات والعقاقير الطبية ويمكن أن تكون خطيرة للأطفال والرضع.

الفيتامينات

تمثل الإضافات من الفيتامينات مصدرًا إضافيًا للمغذيات التي يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة للغاية للنمو والهضم وتنظيم الحالة المزاجية، تحتوي المصادر الغذائية المختلفة على فيتامينات ومعادن مختلفة، لذا يكون التنوع في الوجبات الغذائية التي تشكل النظام الغذائي هو الطريق الأمثل لضمان أنك وطفلك تحصلان على الكمية

الكافية منهم، يمكن للإضافات أن تستخدم في حالات خاصة تحت رعاية وبنصيحة طبيب مؤهل، تمثل الفيتامينات والمعادن أهمية خاصة بالنسبة للحالة المزاجية والقلق:

- **فيتامين ب المركب**: يكون حيويًا للمحافظة على مستويات مناسبة من السيروتونين، والذي يحسن الحالة المزاجية ويحارب التوتر، تقلل هذه الفيتامينات من قابلية الجسم إلى الاستثارة الزائدة نتيجة إفراز الأدرينالين في تلك الحالات، مثل نوبات الذعر أو حالات القلق على المدى الطويل التي تحدث بالتلازم مع PTSD، يجب أن تحتوي الإضافات من فيتامين ب المركب ذات الجودة على فيتامينات ب المركبة الأساسية مثل الثيامين والريبوفلافين والنياسين وفيتامين ب ٦ وفيتامين ب ١٢ وحمض البانتوثينيك، توجد مجموعة فيتامينات ب المركبة بصفة عامة في اللحوم والأسماك والحبوب والخضراوات والكبد والموز وبعض منتجات الألبان.
- **فيتامين د**: يدعم المستويات الطبيعية للكالسيوم والفوسفور ويتوفر في زيت كبد الحوت والأسماك ومنتجات الألبان المركزة والبيض، وأيضًا يتكون في الجسم نتيجة التعرض للشمس.
- **فيتامين ج**: من مضادات الأكسدة التي تحمي الخلايا من المواد الضارة وتمنع موتها ويدعم الأنسجة الضامة والنسيج العصبي والميتوكوندريا، والتي تعتبر مصدرا للطاقة داخل الخلية، ويوجد بوفرة في الموالح.

الإضافات من المعادن

تمثل الإضافات من المعادن عناصر غذائية يحتاجها الجسم بكميات لا تتعدى الميكروجرامات توجد بكثرة في العظام، بالإضافة إلى ذلك تساعد المعادن الجسم على خلق خلايا جديدة وإنزيمات وتوزيع السوائل والتحكم في الإشارات العصبية ونقل وإحضار الأوكسجين إلى الخلايا وإزالة ثاني أكسيد الكربون، المعدن الذي يعنينا في

بحثنا عن القلق هو المغنيسيوم، يمكن للمغنسيوم أن يهدئ الأعصاب والعضلات، وهو عنصر طبيعي يولد النوم، يوجد في قرون النبات وفي الخضراوات ذات الأوراق الداكنة واللوز والحبوب الكاملة.



تحقق من وجود المنتجات المطحونة عند مصدر بدائل العناية بالصحة أو المتجر المحلي للأغذية الصحية، والتي يمكن أن تمزج بالشاي أو الماء الساخن للمساعدة على النوم، هذه المخاليط من الكالسيوم والمغنسيوم من السهل تناوله وترخي العضلات وتسكن الأعصاب وتقلل الألم وتخلق حالة من النوم العميق الأكثر راحة، تأكد من أن المنتج الذي تختاره مناسب للأطفال.

الأحماض الدهنية الأساسية

الأحماض الدهنية الأساسية يمكن في بعض الأحيان تسميتها أوميجا ٣ S هي مغذيات من مصدر طبيعي تحسن الاتصال بين المخ والخلايا، تتمثل أهميتها بالنسبة لصحة الجهاز الوعائي والقلب، تم إثباتها بشكل لا يقبل الشك، وهناك أبحاث جيدة تدعم استخدام الأحماض الدهنية الأساسية أوميجا ٣ S لعلاج القلق والاكتئاب والذهان ثنائي القطبية من نوبات الهستيريا والاكتئاب، تتوفر الأحماض الدهنية الأساسية في أسماك المياه الباردة مثل السلمون والتونا والتراوت والأنواع الأخرى، يحتوي زيت بذرة الكتان على حمض ألفا لينولينيك والذي يتحول إلى الأحماض الدهنية الأساسية الموجودة في زيت تلك الأسماك، هناك منافع صحية كثيرة من زيادة كمية الأسماك في النظام الغذائي، كما أنه من السهل إضافة زيت بذرة الكتان إلى الطعام أيضًا، قد يخيف حجم الكبسولات الأطفال لذا قد يجب عليك إضافة الزيت إلى الطعام، بعض المنتجات (خاصة الكتان) تحتاج إلى الاحتفاظ بها في الثلاجة، وأناس عدة لا يستطيعون تناول زيت السمك بدون إضافته على الطعام بسبب ما يسببه من

اضطراب في المعدة والرائحة الكريهة للفم، لو حدث أحد هذين الشيئين على أسس منتظمة حاول التحول إلى استخدام زيت بذرة الكتان كإضافة غذائية.

التمرين واليوجا

ممارسة التمارين بما فيها اليوجا تزيل التوتر الذهني، وتزيد تدفق الدم إلى المخ مما يؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية والطاقة والنوم، وتستطيع أن تخلق إحساسا عاما بالصحة الجيدة، وتستطيع إلهاءك عن الضيق العاطفي، وتساعد طفلك أن يتناغم مع جسده، وتزيد من إحساسه بالقوة الجسدية والتحمل والتفوق والثقة.

الإرشادات الأساسية للتمارين

الخطوط الإرشادية في عام ٢٠٠٥ تبعًا للوكالة الأمريكية للعقاقير وقسم الصحة والخدمات الإنسانية تتطلب أن كل الأطفال الذين يبلغون الثانية وما فوق يجب أن يحصلوا على ٦٠ دقيقة من التمارين المعتدلة إلى العنيفة في معظم أيام الأسبوع إذا لم يكن كلها، يجب أن يتضمن التمرين أجزاءا عن التحمل والقوة والمرونة ويجب أن يتضمن لعبًا منظمًا وحرًا، شجع طفلك الذي يعاني من القلق على التمرين بانتظام؛ لتساعده على تحسين مزاجه مما يرفع من كيمياء الدماغ، ولكي يتخلص من الضغط الزائد، على أي حال لو كان طفلك يعاني من اضطرابات النوم فيجب عليه أن يتجنب التمارين قبل النوم بوقت يتراوح بين ساعتين إلى أربع ساعات؛ لأن ذلك قد يكون عاملاً يسبب الإثارة الزائدة عن الحد.

اتباع النظام في إطار حميم

سوف يزداد استمتاع طفلك بالتمرين ويأخذه كعادة في حياته المستقبلية لو كانت عائلتك تشارك في النشاط الجسمي بشكل جماعي، هناك طرق سهلة لتحقيق ذلك؛ بأن ترمي كرة في الساحة الخلفية، أو تلقي بعض الأطواق في منتزه يقع في الجوار، أو تركب الدراجات، أو تسير مسافة طويلة، أو تتزلج أو تسبح أو تلهو بالمزلاج، العمل في الحديقة والساحة الخلفية وأعمال المنزل يمكن أيضًا أن تكون تمرينًا جيدًا، وتقدم

فرصًا لإحساس طفلك بالانتماء إلى الأسرة بأن تجعل جهوده التي يبذلها في العمل ذات قيمة.

اجعلها مرحة

لا أحد حقًا يحب التمارين ما لم تكن ممتعة، ساعد طفلك أن يستمتع بالتمارين بكونك إيجابيًا ناحية النشاط الجسمي، وأن تبين كيف يمكن لهذه التمارين أن تكون مسلية، كُنْ خلاقًا! ارقص واقفز بالحبل أو اصنع طريقًا به بعض العقبات في الساحة الخلفية، أو ابدع لعبتك الخاصة للكرة، أو شغل بعض الموسيقى النابضة بالحياة لطفلك إذا كان يستخدم جهازاُ رياضيًا أو دراجة ثابتة بالمنزل، ابتكر الثلاثي الحديث الخاص بك بالمشي أو العدو والسباحة وركوب الدراجات، كل ذلك في نفس اليوم، اكتشف ما الذي يحب أن يفعله طفلك وشجعه على ذلك، فلو كان يحب لوح التزلج مثلاً تأكد من حصوله على معدات السلامة المناسبة، وساعده على مشاركة بعض الأصدقاء في ذلك، خذ الأطفال الأصغر سنًا إلى أرض الملعب؛ حتى يستطيعوا التسلق والركض والانزلاق والتأرجح والعدو حول المكان، وخطط فقط لأن تقضي وقتًا ممتعًا.

روتين وطقوس النوم

من الشائع جدًا للأطفال المصابين بالقلق أن يتحولوا بصعوبة إلى النوم، والنوم بشكل مستقل، والدخول في النوم والبقاء نائمين، يوافق معظم الخبراء أن البالغين والأطفال ينامون بشكل أفضل عندما يكون هناك أوقات ثابتة للنوم والاستيقاظ (حتى في عطلات نهاية الأسبوع) ويطورون روتينًا للنوم.

إنه على وشك الانتهاء

يكون من المهم أن تساعد طفلك سواء كان مصابًا بالقلق أو لا أن يستخدم طرقا يقلل بها من مستوى الإثارة الجسدي والعقلي والعاطفي عنده؛ حتى يستطيع الدخول في النوم بسهولة وبشكل طبيعي، كما ذكرنا في الفصل الخامس عشر قبل ساعة أو أكثر

من الوقت المخصص للنوم تستطيع أن تساعد طفلك على أن يوشك على الانتهاء؛ بأن تجعله ينجز واجباته المنزلية، وأيضًا ينهى وقت اللعب بألعاب الحاسوب، وتقلل من مستوى الصوت للموسيقى والتلفاز، وتخفض الأضواء، تتجنب مشاهدة التلفاز والحاسوب أو ألعاب الفيديو جيم، يزيد ذلك من إنتاج هرمونات النوم إلى أعلى مستوى، القراءة والموسيقى يمكن أن تكون نشاطًا انتقاليًا جيدًا، ولكن تأكد من تجنب مشاهدة طفلك أو سماعه لأي شيء عدائي.

الوجبة الخفيفة قبل النوم

جزء آخر من طقوس ما قبل النوم للعديد من العائلات يتضمن الوجبة الخفيفة قبل النوم، للنوم بشكل مثالي يجب أن تتضمن الوجبة بعض البروتين والكربوهيدرات، على الأرجح تتضمن الحليب أو طعاما آخر غني بالتربتوفان والذي يساعد على تكوين الميلاتونين، يمكن على سبيل المثال أن تتضمن الوجبة الخفيفة قبل النوم بعض الجبن الأبيض واللبن وبعض المشمش المعلب أو الطازج أو المجفف، أو شريحة من لحم الديك الرومي على قطعة من الخبز مع كوب من الحليب، تجنب الكاكاو في وقت النوم؛ فإنه في الغالب يحتوي على الكثير من السكر والكافيين، وقد يمنع هذا طفلك من الانتقال إلى النوم بشكل طبيعي.

اطلع على الأحداث

من ممكن أن تستخدم وقت الوجبة الخفيفة قبل النوم في نهاية اليوم لتطلع على أحداث اليوم مع طفلك، هذا بأن تستغل بعض الدقائق لتعرف كيف سارت الأمور خلال اليوم، حاول أن تركز على الأشياء التي سارت بشكل جيد بالنسبة لطفلك، وضع نوايا طيبة لليوم القادم، بعد تناول طفلك للوجبة الخفيفة يمكن أن تضمن التخيل الإيجابي، بالإضافة إلى التنفس والاسترخاء؛ حتى ترسل طفلك إلى النوم وهو يشعر بالاسترخاء والثقة بدلاً من أن يكون قلقًا ومستغرقًا في التفكير، كما أن بعض تمارين الشد الخاصة باليوجا قبل النوم يمكن أيضًا أن تساعد العضلات على أن تسترخي خلال النوم.

اخلق جوا من الراحة

ساعد طفلك أن يتخلص من القلق الناتج عن اليوم بخلق بيئة مساعدة وهادئة للنوم، تؤكد الأبحاث أن الأفراد ينامون بشكل أفضل عندما تكون الغرفة باردة بشكل قليل (ما يقارب الستين إلى الخامسة والستين درجة على التدريج الفهرنهيتي أدفأ قليلاً للرضع)، وعندما يكون سريرهم مدعم ولكنه مريح، الأطفال الأصغر في السن تناسبهم كثيرًا البطانيات المريحة، ويمكن أن يشعروا بأمان أكثر عندما تكون حيواناتهم الأليفة التي يحبونها أو ألعابهم المحبوبة معهم في السرير، استخدم الإضاءة الخفيفة الخاصة بالليل في غرفة طفلك لو كان طفلك يخاف من الظلام، ووفر أيضًا إضاءة إضافية في الحمام، وبالقرب من الغرفة؛ حتى يشعر طفلك بالأمان عندما يذهب إلى النوم.

إدارة الأرق

دائمًا ما تم اعتبار الأرق كمشكلة تحدث في الليل تتضمن صعوبة في الدخول والبقاء في النوم، على أي حال يسبب الأرق مشكلات خلال النهار أيضًا مثل الإرهاق ونقص الطاقة والصعوبة في التركيز والتهيج، لو كان طفلك لا ينام بشكل جيد قد يحس أنه منفصل عن العالم الذي يحيط به، عدم النوم لفترات طويلة قد يسبب مشاكل صحية واكتئابا، ومن الممكن أن يزيد من احتمالية الحوادث والإصابة بالجروح، من المهم أن نعرف أن تجربة القلق لها علاقة كبيرة بعدد ساعات النوم الفعلية، كما أن لها علاقة بإدراك الشخص لعدم قدرته على النوم أيضًا.



الميلاتونين يعتبر إضافة غذائية من أصل عشبي متوفرة لتساعد على النوم يمكن أن يفيد في حالات الأرق للأطفال الأكبر سنًا، على سبيل المثال في البالغين الذين يتلقون علاجًا بالإسترويدات كعلاج كيماوي، على الرغم

من أن الميلاتونين موجود بشكل طبيعي يجب استخدامه بحذر وبتوصية من الطبيب الخاص بطفلك.

الاستيقاظ مبكرًا

إحدى الطرق لمحاربة الأرق هي الاستيقاظ في وقت مبكر عن المعتاد، عندما تغير الوقت الذي تبدأ فيه اليوم يساعد جسمك ليكون أكثر استعدادًا عند نهاية اليوم للدخول في النوم، بالاعتماد على عمر طفلك يمكن التبكير في وقت الصحو بخمس عشرة دقيقة إلى ثلاثين دقيقة كل يوم، ولاحظ كيف يستجيب بعد أسبوع أو ما يقرب، تذكر تحليل كمية النوم التي يحتاجها بالعمر (انظر الفصل الثاني) عند موازنة أوقات النوم مع أوقات الاستيقاظ، فائدة إضافية أخرى للاستيقاظ مبكرًا هي الوقت الإضافي الذي يمكن استخدامه للتمرين واليوجا والتأمل والتنظيم والتأكد من الحصول على إفطار جيد.

زيادة النشاط

يعزز التمرين بشكل منتظم من فعالية السيروتونين ليجعل الميلاتونين متوفرًا بشكل أكبر، ويصيب العضلات بالتعب ثم الاسترخاء فيوفر مخرجًا للتوتر، وينظم مستوى السكر في الدم، ويدعم العمليات المهمة للنوم في الجسم، من الأفضل تجنب التمرين لساعات عدة قبل النوم، ويعتقد بعض الخبراء أن النشاط في الصباح يعزز الحالة المزاجية كأفضل ما يكون، لو كان طفلك مصابًا بالأرق تأكد من توافر وقت للنشاط في كل يوم، قد تريد زيادة التعليمات الإرشادية للتمارين بالنسبة لعمر طفلك بالاشتراك مع بعض الإستراتيجيات في هذا الفصل، لتلاحظ لو كان نوم طفلك وحالة القلق التي تصيبه بشكل عام تحسنت.

السرير للنوم

يوافق معظم الخبراء أن الأفضل أن يخصص السرير وحتى غرفة النوم للنوم، لو كان طفلك يستخدم السرير للقراءة والمذاكرة والرسم أو اللعب،فإن القوة المطلقة للأنشطة السلوكية قد تجعل من الصعوبة أن يلغي ذلك النشاط من ذهنه ويدخل في

النوم بسهولة، تأكد من أن سرير طفلك مريحًا (حاول أن تستلقي فيه بنفسك) وأنه يوجد بطانيات مريحة، ومخدات، والأشياء الأخرى التي تمنح راحة، والتي تجعل الوقت في الليل واحة من الراحة.

حقيقة:

في النظام الإيروفيدي (الهندي) والأنظمة الأخرى، يساعد العسل على النوم، ومن الممكن أن يكون علاجًا طبيعيًا ولذيذًا للأرق، على وجه العموم يمكن أن يوصف كملعقة واحدة صغيرة على كوب واحد من الماء، أو تستطيع أن تضيف العسل على اللبن الدافئ أو الشاي المهدئ لزيادة فعاليته، تذكر لا تعطي العسل أبدًا للأطفال تحت سن الثانية بسبب وجود خطورة نتيجة حدوث تسمم.

القصص والموسيقي

العديد من الأطفال يجدون الإلهاء الناتج عن سماع الموسيقى وقراءة الكتب أو القصص المسجلة على شرائط طريقة لا تضاهى للدخول في النوم، التركيز الخارجي يعطي ذهنا مشغولا في بعض الأحيان بعيدًا عن القلق الذي يتصل به، ولو كانت المشاهد والصور في التسجيل الصوتي تمنح الصفاء والاسترخاء، سوف يستجيب الجسم إلى هذه النماذج،كذلك فإن التخيل الموجه للمساعدة على النوم يمكن أيضًا أن يكون مساعدة عظيمة، ولكن تأكد من أنك تستخدم برنامجا سوف يستخدمه طفلك فقط للنوم وامتلك آخر للاسترخاء العام، تأكد من أن مستوى الصوت يكون مريحًا، وأن طفلك لن يكون مستيقظًا في حالة من الذهول من أجل أن ينقلب الشريط، بعض الأطفال يجد أنه من السهل أن يدخل في النوم عندما يستيقظ خلال الليل، وذلك بتشغيل مشغل الشرائط مرة أخرى.

الضوضاء البيضاء

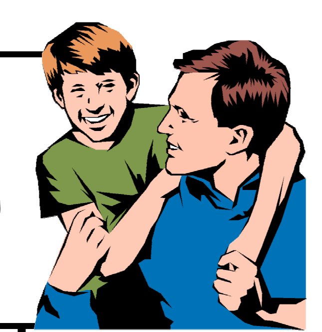
بإضافة أصوات من البيئة مثل صوت مشجعين أو نصراء أو آلة للضوضاء

البيضاء قد يساعد طفلك على خفض مستوى الأفكار القلقة، وخلق نقطة لإطار خارجي والتي تساعده على النوم، هناك آلات عديدة للضوضاء في العديد من متاجر العقاقير، أو المخازن الكبيرة والتي يمكن ضبطها على العديد من الأصوات الطبيعية والمخلقة، شرائط التسجيل والأقراص المدمجة التي تحمل صوت أمواج المحيط والمياه الجارية يمكن أيضًا أن تساعد، وإذا كنت تعمل على تقليل عدد المرات التي يبلل فيها طفلك الفراش قد تعمل على تجنب صوت المياه والتي قد تؤثر عن طريق اللاوعي على رغبة طفلك للتبول أثناء الليل.

❊ ❊ ❊

الفصل التاسع عشر

ابتكر طرقك وأدواتك الخاصة



مثلما تذهب إلى متجر للأجهزة لكي تخزن أدوات حتى تنشئ بثقة مشروعًا في المنزل،فإنه ينبغي أن يكون عندك صندوق أدوات من المعلومات يساعدك أنت وطفلك أن تكتسب الثقة حيث تعيد بناء أو تقوي المهارات، تذكر أنه في أي وقت تعمل على تغيير العادات فإن هذا يكون مبعثًا على الشعور بعدم الراحة، لذا ساعد طفلك أن يستخدم تقنيات إيقاف عملية التفكير المذكورة في الفصل السادس عشر مع التشجيع والمساندة لتسهيل عملية الانتقال.

استخدم خطوات بناء الثقة فى الطفل

مثلما ذكرنا في بداية الكتاب فإن طفلك قد يعتقد بأنه لا يستطيع إيقاف مشاعره القلقة لأنها تأتي بسرعة كبيرة وعنيفة، باستخدام خطوات صغيرة كخطوات الطفل يمكن أن تساعد طفلك أن يتعامل مع القلق والفزع، وأن ينتقل من الفزع إلى المهمة التي يباشرها في يده.

التعامل مع القلق خطوة بخطوة

كما ذكرنا في السابق فإن استخدام الخطوات الصغيرة تكون أساس الحل مع طفل يعاني من القلق، بعمل تغيير في جرعات قليلة. إن معالجة موقف في خطوات يبني فكرًا واثقًا، باستخدام هذه الأداة فإن عبارة التحمل الخاصة بطفلك تكون «أنا حقًا

متوتر، لأنه يجب على إلقاء كلمة أمام جميع الطلبة في الفصل الأسبوع القادم، كيف يمكن أن أجعل هذا أقل إثارة للرعب؟ حسنًا أستطيع كتابتها أولا، والتركيز على أن أجعلها جيدة الصياغة في الورقة، ثم عند الانتهاء من ذلك أستطيع أن أطلب التدريب عليها أمام أبي وأمي، وبعد أن أنتهي من ذلك قد أقولها في بعض المرات أمام العائلة كلها، عندما أشعر بتحسن حيال ذلك فيمكن ـ إذا أردت ـ أن أتصل بصديقي وأقولها أمامه أيضًا»، إن التخطيط والإعداد في خطوات صغيرة يسمح لطفلك أن يحصد نتائج أفضل، ويحقق أهدافه بدون أن يكون غارقًا في الحلول.

حقيقة أساسية:

أحد المفاتيح الرئيسية لبناء الثقة يتضمن التركيز على الإنجازات، وتحديد أهداف يمكن تحقيقها، والتحضير الشامل، التصرف كما لو كنت ناجحًا، ومكافأة نفسك عندما تكون ناجحًا، وتواجه مخاوفك.

قانون نسبة ٧٠ في المائة

عند العمل مع أطفال أكبر فى السن أو مراهقين فإن اخذ خطوات صغيرة مثل خطوات الأطفال يكون مهما، ولقد عرض قانون نسبة ٧٠ في المائة في كتاب (الحياة مع القلق) المؤلف بواسطة الدكتور مونتجومري والدكتور موريس، وهو قانون يهدف للنجاح بالسماح لطفلك بمواجهة مخاوفه حتى يصل مستوى عدم الراحة إلى ٧٠ في المائة من مجموع كلي يبلغ ١٠٠ في المائة، هذا يعني أنه لن يكون عليه أبدًا الوصول إلى حالة «أنه خارج السيطرة، أو أنه كثير جدًا، لا أستطيع فعل ذلك» كُنْ منظمًا عند إحداث التغيرات، يمكن أن تطلب من طفلك أن يتخيل ما يحدث عند انفجار حالة من الهلع الكامل، وما الذي سيحس به، وسوف يكون ذلك نسبة ١٠٠ في المائة، ثم اجعله يتخيل ما يمكن أن يمثله نسبة ٥٠ في المائة من ذلك، وتقدم قليلاً لتتجاوز ذلك، المثال المذكور في الكتاب عن شخص لا يستطيع التكيف مع القذارة على يديه،

وينص المثال: «يمكن أن تضع بعض الأوساخ على يديك، وتتركها حتى تصل إلى ٧٠ في المائة» من مستوى عدم الراحة، ثم اغسلها وامنح نفسك فرصة، مثل أن تربت على ظهرك»، يمكن أن تطلب من الأطفال الأكبر في السن أن يتخيلوا حجم مخاوفهم على تدريج من ١ إلى ١٠، حيث ١٠ تكون الأكبر، أو تطلب من طفلك أن يفكر عن «كيف هو ممتلئ بالخوف»، تستطيع أن تستخدم بالونا وكل نفخة إلى داخل البالون هي خطوة أخرى تقترب بها إلى الامتلاء، تستطيع أيضًا أن تشجع طفلك ليستخدم جسده في طريقة التصور، على سبيل المثال تكون العبارة: «بحدود ركبتاي» لا تبعث على القلق كثيرًا، ولكن «إلى حدود معدتي» تكون أكثر إثارة للقلق، وتكون «إلى أعلى رأسي» حقيقة مرعبة، مع قانون ٧٠ في المائة يتعلم طفلك أنه يستطيع التعايش مع بعض الوسخ، ويظل مسيطرًا، ولا يتحتم عليه الوصول إلى حالة الفزع المرتبطة بطريقة التفكير كل شيء أو لا شيء.

بناء الاعتماد على النفس

يتمكن الطفل الذي يعتمد على نفسه من الإحساس بالاستقلال والمقدرة، فهويثق في قراره الشخصي، ويثق في قدراته الداخلية في التكيف، وبالنسبة لطفل مصاب بالقلق تكون هذه الأداة أساسية؛ لأنها سوف تزيد من قدرته على أن يمتلك مكانًا داخله للسيطرة كما ناقشنا ذلك سابقًا.

ما يصنعه الآباء

شجع طفلك لأخذ خطوات في مجال لا تكون عواقبه كبيرة إذا لم تسر على شكل طيب، فمثلا يمكن أن تسمح لطفلك أن يتحمل مسئولية أن يغسل أسنانه بالفرشاة بدون أن تطلب منه، أو ربط حذائه الخاص بدون تدخلك، بدلاً من ذلك حاول تشجيع وإرشاد التأكيدات «لقد رأيتك تصنع انحناءة برباط حذائك)، ذلك جيد لك، الأطفال الأكبر سنًا والمراهقين قد يعملون على المساعدة في الأشياء الأساسية مثل اختيار لون لجدران حجرة نومهم، ويساعدون في إعداد العشاء، ويضعون جدولهم الخاص للواجبات المنزلية، واختيار الملابس لليوم التالي، كل هذه ليست طرقا تعتمد

على التهديد، وسوف يكتسب طفلك إحساسا باستقلالية القرار الشخصي.

ما لا يصنعه الآباء

إن الطفل الذي ينمو على الثقة في نفسه يستطيع أن يشعر بتحكم أكثر في الأمور، لذا يكون أقل قلقًا، سوف يحتاج هذا الطفل إلى آباء أقل ترددًا، لو كنت تراقب أطفالك عن قرب؛ فسوف يشعرون كما لو كنت تنتظر أن يفشلوا، ولا تثق فيهم لإكمال أو التغلب على الموقف، التعليمات الثابتة عن الطريقة الصحيحة لا تكون أيضًا مفيدة، الاندفاع لمساعدتهم عندما تكون الأشياء صعبة حتى لو كانوا فزعين يجب أيضًا تجنبه، حتى يصلوا على الأقل إلى نسبة ٧٠ في المائة من الحد الأدنى لعدم الراحة، الأشياء الأخرى التي لا يجب أن يصنعها الآباء هي أن يضعوا توقعات كبيرة من المستحيل تحقيقها لأطفالهم، أو إعطاؤهم مسئولية ليسوا مستعدين لها، كل هذه الأشياء تعتبر أساسًا للفشل.

فعل متوازن

إن قدرة طفلك على بناء الاعتماد على النفس هو فعل متوازن، تشجيع القدرة المستقلة على حرية التفكير شيء عظيم، ولكن بشرط أن يتمشى ذلك مع قيمك عن احترام الآخرين، أو احترام القيم الأسرية القائمة، رغم ذلك لو لم تعط لطفلك استقلالية كافية وحرية للاستكشاف، فأنت تخاطر بخلق طفل يخشى التفكير لنفسه ويشعر بعدم الأمان والقلق، ولا يثق بقدرته، سوف يكون من المهم أن تقيم التغير في العمر الخاص بطفلك، القدرة على التطور والمهارات لتجد ذلك التوازن، من المعتاد أن يكون ذلك مختلفًا لكل طفل، وبالأخص إذا كان الطفل مصابًا بإضراب ناتج عن القلق.

سؤال:

يشعر أطفالي بالحزن لأنهم يقولون بأنني أملك قوانين مختلفة لكل منهم، هل أصنع بذلك شيئًا خاطئًا؟

لا أنت لا تصنع خطئًا، تختلف القوانين لكل طفل، وعلى الأخص إذا كان هناك إضراب ناتج عن القلق، قيم باستمرار التغير في العمر الخاص بطفلك والقدرة على

التطور والمهارات عندما تضع القوانين، يمكنك أن تضع في الاعتبار اجتماعًا عائليًا لمناقشة الاختلافات، وكيف يمكنك بناء الاعتماد على النفس مع كل طفل في العائلة.

استخدم الدعم الإيجابي

يكون أساس الدعم الإيجابي أن تمسك بالفرصة عندما يفعل طفلك شيئًا يسعدك، ثم تعطيه تعليقات إيجابية عنه، وتطور ذلك بناء على المسلمات بأن شعور الطفل بالاحترام والثقة متعلق ومتأثر بعلاقتهم مع الذين يمنحونهم الرعاية في الأساس.

في البداية يبدو ذلك كما لو كان كثيرًا من العمل لأنك تحتاج أن تكون متناغما بشكل دائم مع سلوك طفلك؛ من أجل أن تمسك بالفرصة عندما يفعل طفلك شيئًا بطريقة صحيحة، وتقلل من شأن ما يفعله بطريقة خاطئة، تظهر الأبحاث أنه عندما يستخدم الدعم الإيجابي بشكل صحيح سوف يلهم طفلك الثقة ويساعده أن يتبنى سلوك «أستطيع أن أفعل».

النقلة

عندما تستخدم الدعم الإيجابي فأنت تنقل تركيزك من التذكير والتوبيخ بما يفعله على سبيل الخطأ، ومن ثم يخيب آمالك لتعلمه، وتريه أنه محبوب ويحصل على كل التقدير، ويمثل قيمة كبيرة، راقب طفلك حتى يحدث السلوك المرغوب، ثم قدم الدعم مع المديح، واربت على ظهره لأنه صنع عملاً متقنًا، تابع بعد ذلك مع أفضلية خاصة، بالتشديد على الجانب الإيجابي، إنك تميز الشيء الذي صنعه طفلك بدلاً من إعطاء تصريح ذي قيمة عنه كشخص، على سبيل المثال «إنه رائع لقد رأيتك تكتب تلك الورقة للمدرسة، وطلبت من الجميع في الأسرة أن يجتمعوا في غرفة الأسرة لسماعها، بني أنت تعمل بجد كبير!» بدلاً من «يا للروعة لقد أعجبني ما كتبت في ورقة المدرسة، عمل عظيم»، إن عدم التأكيد على ما يعجبك، وما لا يعجبك يعطي توضيحًا لطفلك وفهما ودعما لمجهوداته، هذا أيضًا يقوي تقديرك لما تطلب لتدفعه بعيدًا عن خوفه، بدلاً من مقدار جودة ما صنعه، والذي يبدو إعطاء للأحكام

وشخصيا واعتباطيا.

المساندات الإيجابية الأخرى

بجانب المساندة عن طريق الكلام، يختلف الحافز من طفل للآخر، لذا كُنْ واعيًا لما يضعه طفلك محل تقدير ورأي واستخدمه، قد تستخدم أسلوب المكافأة عندما ينجز طفلك مهمة لها علاقة مباشرة مع التأقلم خلال موقف مروا به في الماضي وأخافهم، هذا لا يعني أنك تعرض مالاً أو مقايضات للمهام التي يستطيعون أن يفعلوها بشكل طبيعي، إنه يعني أنك تجد شيئًا محفزًا ليصنع التحدي لجعل الخوف أسهل في ابتلاعه، وتذكر أنك تكافئ الطفل على المجهود وليس على ما ينتج.

حقيقة أساسية:

تؤكد باستمرار الأبحاث التى تجرى على الاتصالات الأسرية أن الأشخاص الذين يمنحون الرعاية، يقضون أقل من عشرين دقيقة في اليوم ليتواصلوا مع أطفالهم، وجد الباحثون أيضًا أنه عندما يتكلم الآباء مع أطفالهم فإنهم في الغالب يكون لديهم شكوى، أو يعطونهم أمرًا أو طلبًا لفعل شيء ما، هذا الاتصال ذو الطريقة السلبية يبدو أنه يبلغ ذروته في سنوات المراهقة المتوسطة والمتأخرة ليغذي في الأساس علاقات ضعيفة.

نجد هنا بعض الأمثلة للاتصال باستخدام المساندة الإيجابية «لقد تحديت نفسك للقيام بمكالمة هاتفية لتحصل على واجبك المنزلي في الحساب، اعلم أن ذلك لم يكن سهلاً لك، ما رأيك عندما تنتهي من هذه المسائل في الحساب أن نلعب لعبة النرد الجديدة الخاصة بك» أو «أعلم أنك شعرت بالقلق للمشاركة في المباراة في المدرسة، وقد فعلت ذلك على أي حال، لم لا تدعو أحد أصدقائك ما إذا كانت ترغب في تناول المثلجات بعد التمرين؟»

لذا الشخص المساند قد يمتدح الطفل عن طريق الكلام أو الضم أو المثلجات أو أي شيء يكون ذا معنى لطفلك، يمكن للأشخاص الذين يقدمون مساندة اجتماعية

للطفل أن يحملوا ضعف القوة، ليس فقط أن طفلك سوف يحصل على وقت أكثر للعب، لكنه سوف يحصل على تداخل أكثر مع المجتمع، والذي قد يزيد من الثقة واحترام النفس.

يقترح علماء علم النفس المتخصصون في السلوك زيادة قيمة وتأثير الهدف عبر الوقت، قد يتضمن هذا البدء مع طفلك باختيار وجبة مفضلة مصنوعة في المنزل، ثم رحلة إلى المنتزه، ثم مشاهدة فيلم في دار العرض، ثم وجبة في الخارج، ثم لعبة أكثر كلفة أو الفسحة، تكون الفكرة هي بناء زخم بزيادة عامل الإعجاب حيثما يزداد معدل نجاح طفلك، على أي حال تذكر أن المكافأة النهائية يجب أن تكون إحساس طفلك بالفخر في تحقيقه للإنجاز، وليس ما يستطيع كسبه لاتباعه المخطط، لذا قد تختار إبقاء المساندات بشكل معتدل.

سؤال:

أخبرت ابني أنه لو واجه مخاوفه، وذهب مع فصله الدراسي إلى الحديقة سوف أشتري له الدراجة الجديدة التي أرادها، هل هذا مساندة إيجابية؟

لا، سوف يعتبر ذلك رشوة، تأتي الجائزة بعد الحدث، دعنا نقول أن ابنك يفعل أفضل ما يستطيع لمواجهة مخاوفه، ويختار الذهاب إلى الحديقة، إنه ليس ذاهبًا إلى الحديقة من أجل الجائزة ولكن من أجل متعة الإنجاز، تكون جائزتك شيئًا إضافيًا غير متوقع، أما الرشوة فتستخدم لتحفيز طفلك بشكل مسبق.

استخدام العواقب المنطقية والطبيعية

تكون العواقب الطبيعية هي النتيجة المترتبة لعمل ما، وغالبًا ما يخطط الوالد للعواقب المنطقية مقدمًا، أحيانًا بالمشاركة مع طفلك،عندما تسمح للعواقب المنطقية أو الطبيعية بالحدوث فإن ذلك يساعد طفلك على تطوير فهم داخلي للتحكم في النفس، والذي كما رأيت قد يكون مفيدًا جدًا، أنت تريد لطفلك أن يشعر بالتشجيع، ويكون قادرًا على التعامل مع القلق، وذلك لن يحدث لو كنت تبالغ في أداء دورك،

وتأخذ القرارات بالنيابة عنه، أو تعاقبه، تكون الاختيارات أكثر بعثًا للأمل وإيجابية لو سمحت لطفلك بأخذ القرار، ويكون مسئولاً عن عواقب ذلك الاختيار، ويتغلب طوال الوقت على قضاياه الشخصية المتعلقة بالقلق، وعندها يصبح الاختيار فرصة للتعليم المنظم تحفظ كرامة الطفل، هذا لأنه لا يوجد عقاب أو لوم متعلق بنتيجة القرار، فقط هى فرصة لأخذ خطوات صغيرة كخطوات طفل، وأن ينمو مع أسلوب التجربة والخطأ.

العمل الكثير

ذكرت هذه النقطة مرات عديدة من قبل على انفراد وكيف أنها مهمة، يقع الآباء دائمًا في هذا الخطأ، ويمكن أن يؤثر بشكل كبير ويحد من كيفية تطور ابنك لو لم تتوخ الحرص، لذا نقدمه مرة أخرى، على الرغم من رغبتك في مساعدة ابنك خاصة عندما يكون تحت ضغط أو متوتر، لا تفعل، لا تنجز له ما يستطيع فعله، لو أعطى الوقت فسوف يصنع ذلك بنفسه، نعم إنه من السهل أن تنظف له إذا كان متأخرًا، تغطي أخطاؤه لتحفظ له احترامه لنفسه، أو تؤدي الواجبات المنزلية له لأنه في حالة نفسية سيئة، يتعلم الأطفال حقيقة أفضل ما يكون من العواقب الطبيعية والمنطقية، وليس بأن تعطيهم محاضرة ثم تصنعه لهم مع التعبير عن الإحباط والاستياء.

العواقب الطبيعية

العواقب الطبيعية للأفعال التي يأتي بها طفلك تكون فعالة للغاية، طالما تم الحفاظ على معايير محددة، وسوف تمثل معنى أكبر لطفلك من العقاب، يكون التعريف تمامًا كما يبدو الناتج الطبيعي لاختيار طفلنا للسلوك، على سبيل المثال عندما لا ينجز الطفل واجباته المنزلية تكون العاقبة الطبيعية هي التأخر فى الفصل والحصول على الدرجة صفر في الواجبات، يمنحها له المعلم، مثال آخر على ذلك أنه في خلال فصل الشتاء لو صمم طفلك على الخروج بدون معطف فسوف يحس بالبرد، ويتعلم أنه في حاجة أن يرتدي معطفا، إن العواقب الطبيعية لا تمثل خطرًا على الحياة، وتجنب الوالد والطفل صراعًا على السلطة، سوف يسمح هذا المخطط بأن تكون مجريات

الأحداث الطبيعية هي المعلم، هناك مثال لطفل أكبر في السن، لو حصل ابنك المراهق على تذكرة للقيادة فلابد أن يتحمل نفقاتها بنفسه وله نقاط ضد رخصته.

يكون الاستثناء لاستخدام العواقب الطبيعية في الحالات التالية :إذا كان الشيء الذي يمثل العاقبة شيئًا خطيرًا، أو إذا كانت العاقبة سوف تتأخر لفترة كبيرة (تعمل العواقب على أفضل ما يكون عندما تكون فورية)، أو كانت العواقب تسبب مشاكل شعورية أو قانونية أو جسدية لأطفال آخرين أو لأشخاص بالغين.

العواقب المنطقية

لا تقع العواقب المنطقية بشكل طبيعي نتيجة السلوك، ولكن تخلق عن عمد بواسطة الوالد، وفي بعض الأحيان كما ذكرنا من قبل بمساعدة الطفل، معظم الآباء يستخدمون العواقب المنطقية يوميًا، على سبيل المثال لو كان طفلك يتسكع خلال العشاء فلن يحصل على الحلوى بعد العشاء، أو إذا لم يجمع ألعابه المبعثرة ويلعب مع الكلب بدلاً عن ذلك، توضع اللعب على الرف لفترة محددة من الوقت، تكون القواعد لتأسيس العواقب المنطقية كما يلي: أولاً أعلن العاقبة مسبقًا، ثم ضع علاقة بين العاقبة والموضوع، ثم ثبت العاقبة في المستوى التطوري لطفلك، تأكد من أنك لا تتفاوض، لا تنتظر وكن على ثبات، وتأكد أن الجميع على نفس الرأي، وكن هادئًا ومحترمًا ـ لا خجل ولا لوم.



أفضل ما يمكن أن تصنعه كأحد الوالدين أن توفر فرصًا للنمو تكون واقعية، وتتمتع بالمساندة، وتعليمية وفي نفس الوقت لا تضحي بالمسئوليات والقيم، وهذا هو ما تفعله عندما تسمح لطفلك أن يجرب العواقب الطبيعية والمنطقية .

بديلاً عن ذلك العديد من الآباء والأبناء على حد سواء يجدون أنه من الإيجابي أن ينشغل الطفل في النتيجة، هذا يجعل طفلك جزءا من عملية حل المشكلة ويشعر، بأنه غير مسيطر بشكل أقل قليلاً، تستطيع أن تقول لطفلك: «يبدو أن عندك صعوبة في أن

تذهب للنوم في الوقت المحدد، ماذا تعتقد أن تكون العاقبة؟» هذا لا يعني أنك سوف تصنع ما يقوله طفلك، ولكن أن تأخذ في اعتبارك أفكاره، بدلاً عن ذلك: «يبدو أنك تؤخر موعد نومك وذلك ليس متاحًا لك، هل تستطيع التفكير في العاقبة؟» بالاعتماد على استجابة طفلك قد تقول «يبدو أنك تشعر أن العاقبة سوف تكون في إغلاق جهاز التلفاز لمدة خمسين دقيقة مبكرًا، لذا ابدأ في التحرك، يبدو هذا منطقيًا بالنسبة لنا».

العواقب المنطقية والطبيعية تسمح لطفلك بأن يكون تحت السيطرة؛ لأن العواقب ليست شيئًا اعتباطيًا في طبيعتها، وهي أيضًا مباشرة، ولا تتطلب تساؤلات، التراكيب التي يعطونها تكون عاملاً مهمًا بالنسبة للطفل المصاب بالقلق.

التعامل مع القلق بعيداً عن المنزل

عندما تكون بعيدًا عن المنزل سواء كان ذلك لوقت الفراغ بعد الظهيرة أو لعطلة، يمثل ذلك تحديا لطفل قَلِق. فيما يأتي قائمة بالأشياء التي قد تقلل القلق الناتج عن التوقع والاكتئاب، لذا تساعد طفلك على أن يبقى متواصلاً مع نظرائه وأعضاء عائلته، إن الكثير من المعلومات التي اكتسبتها في هذا الكتاب يمكن استخدامها للكثير من الأطفال سواء كانوا قلقين أم لا، فقط يجب أن تدرك أن السرعة يجب أن تكون أبطأ مع طفل مصاب بالقلق، ويجب أن تركز على العملية وليس الناتج.

التواصل

أولاً، ساعد طفلك أن يفتت المهام إلى خطوات أصغر تبدو معقولة، مع مدة زمنية محددة، كطريقة خاصة به يمكن أن يرى أنه يمكن إنجازها فيها، جزء من هذه العملية يكون في تمثيل الأدوار للمسئوليات، والتواصل مع حاجاتك التي يمكن أن تكون لتلك الفسحة، ناقش بشكل علني كيف تريدونها أن تكون، بالإضافة للمخاوف والمعوقات المحسوسة، مناقشة الاهتمامات بصوت مرتفع يكون مفيدًا في معظم الأحيان، ويمكن أن يجعل طفلك يشعر بأمان وثقة أكبر، ويكون مشابهًا للتدريب الإدراكي، على سبيل المثال «تذكر أنك اليوم بعد المدرسة سوف يكون عندك وقت كافٍ لوجبة خفيفة ثم ستغادر للعب الكرة، وعندما تنتهي من الكرة سوف

أصنع العشاء وتستطيع أن تستخدم ذلك الوقت لعمل واجباتك المنزلية، وسوف يمنحك ذلك وقت الفراغ الذي كنت ترغبه لمشاهدة الاستعراض الجديد، دعنا فقط نستغرق دقيقة لكتابة الجدول والتحدث عن الأنسب بالنسبة لنا» لاحظ أن المناقشة تمت بشكل مباشر ولا تسمح بأي مجال للمفاوضات، ويكون الحديث بلغة الفريق وليس فقط فيما يخص الطفل، بتعبير آخر «دعنا نصنع» تستخدم بدلاً من «هل تحتاج»، «و ما يمكن أن يكون الأفضل لكلانا» وليس «الأفضل لك»، هذا يكون من الأهمية إذا كنت تريد لطفلك أن يحس أنك تفهمه بشكل دافئ وليس بشكل غير مريح، أو مثل أن تدع الآخرين خارجًا لأنهم قلقون.

حقيقة أساسية:

تأكد من أن طفلك مستعد لما يريده، لو كان ذلك بالنوم خارج المنزل عند صديق، هل ينام طوال الليل في سريره الخاص بدون أن يمشي؟ ولو كان ذلك بالانضمام لفريق رياضي فهل يشعر بالراحة مع المجموعة والمنافسة؟ لو كنت تقوم برحلة عائلية فهل هو منفتح على خبرات جديدة ويشعر بالراحة لترك المنزل لفترة ممتدة؟ بدون أن تكون هذه الأشياء في المقام الأول قد تسبب فشل الجميع.

كُنْ مستعداً

يكون البحث عن الاحتمالات جزءا من عملية استعدادك لضمان النجاح لفسحتكم، وأن تكون صريحًا مع نفسك ومع طفلك، بالقول: «إن الطريق بالسيارة سوف يستغرق فقط ساعتين فلن تحتاج بطانيتك» لن يكون كل شيء على ما يرام لكلاكما لو كان طفلك يشعر أفضل ما يكون عندما يحتفظ ببطانيته بجانبه، وفي بعض الأحيان عدم السماح بذلك سوف يزيد من قلق طفلك ربما بشكل غير ضروري، فيما يلي بعض الاقتراحات:

- **اعمل إعادة نهائية**: لو كنت ذاهبًا إلى طبيب جديد قد السيارة حتى

يستطيع طفلك أن يحدد علاقة لما سوف يأتي بناءً على مشاهدته، لو كان جدول مواعيدك ممتلئًا في المستقبل اصنع تدريبًا للنهاية في عطلة نهاية الأسبوع وبين لطفلك أنه يمكن صنع ذلك.

- **رفيق للأفضل**: تبين الأبحاث أن الأطفال يشعرون بأمان وسعادة أكثر عندما يكونون بعيدًا عن المنزل لو كانوا يعرفون طفلاً آخر على الأقل مثل الشقيق أو أحد الجيران أو المدرسة أو أحد المنظمات الدينية أو فريق رياضي، هذا الشخص ليس بالضرورة أن يكون أفضل الأصدقاء المقربين، يمكن أن يمثل معرفة يتعلق بها الطفل أو يعرف فقط أنه موجود.
- **احزم بعض الأشياء التي تمنح إحساسًا بالأمان**، بعض الأشياء الخاصة القليلة والمألوفة من الممكن أن تجعل من الطفل الأكثر قلقًا أهدأ قليلاً، الدمية المحشوة المفضلة لحيوان، أو بطانية، أو صورة، أو محك، أو ضوء ومّاض يمكن أن يزيد الثقة عند طفلك، خاصة عندما ينام بالخارج في بيت طفل آخر، اسأل طفلك ما الذي يحتاجه لكي يشعر بالأمان والراحة بشكل أكبر حيثما ذهب.
- **تحدث مع وقم بمقابلة البالغين الذين سوف يقضي معهم طفلك الوقت بغض النظر عن عمره**، فقط كُنْ على اتصال، وضح كيف يمكن الاتصال بك إذا كان هناك شأن خاص بطفلك، وأخبر طفلك أنك صنعت ذلك.
- **كُنْ إيجابيًا في وداع طفلك ولا تصنع من ذلك قضية كبيرة**، كُنْ مرحًا ومتفائلاً عندما يحزم الطفل أمتعته، مع مناقشة الجوانب الإيجابية للفسحة، لو كنت تقوم بتوصيلة إلى

المدرسة أو ببعض التمارين الرياضية أو إقامة مخيم أو حفلة ولا تنتظر حتى يستقر الحال بطفلك هناك، ضمه بشكل حميم أو قبله وغادر، إلا إذا كنت قد قررت من قبل أنك سوف تبقى لمقدار محدد من الوقت ولا تتباطأ.

- **مهما يحدث فإن ذلك نجاحًا**، إذا ماذا لو لم يستطع طفلك أن يبقى هادئًا طوال الليل؟ تذكر أن كل ذلك يتعلق بخطوات صغيرة مثل خطوات الطفل بطيئة وثابتة، فقط حقيقة أن طفلك حاول هي خطوة كبيرة.
- **استخدم الإطراء بحرية**، عندما يشارك طفلك في المسئولية قم بالإطراء، على الرغم من قلقه، شاركه بشكل علني وعبر عن مدى تأثرك بقدرته على القيام بذلك.

المرونة العاطفية

كما ناقشنا في بداية الفصل فإن الاعتماد على النفس هو قدرة الشخص لحل المشاكل الخاصة بالشخص، مع خلق إحساس داخلي أساسي للحكم على الأشياء والاستقلال، إن المرونة العاطفية هي القدرة على مواجهة الأشياء المؤلمة وخيبة الأمل التي تحدث بشكل عادي يوميًا، بالاعتماد على الثقة بالنفس بدون فقدان احترام الذات في العملية، إنها القدرة على الارتداد.

مواصفات الأطفال المرنين

ليس ذلك لأن الأطفال ذوي المرونة العاطفية هم أكثر ذكاءً، أو يعرفون أكثر، أو لهم مهارات فائقة في التكيف أكثر من هؤلاء الذين ينقصهم المرونة، بالأحرى يقع الفرق في قدرتهم في استخدام مهارات التكيف التي اكتسبوها، وأنهم يحتفظون بمنظور جيد، ويقاومون لفترة أكبر بعد أن يخذل ويستسلم الأطفال الأقل مرونة، من أجل أن تساعد طفلك في أن يكون شخصًا أكثر مرونة فإنه من الضروري العمل على تكريس بعض

المعتقدات ووجهات النظر، أولاً يجب أن يؤمن طفلك أنه من الممكن أن يتكيف، افلأطفال المرنون عندهم ثقة في قدرتهم على التحكم والتأثير بما ينتج من أشياء بواسطة ما يفكرون فيه وما يفعلونه.

حقيقة:

يجب أن يعرف طفلك أن الإحباطات العرضية يمكن أن يكون لها نتائج إيجابية على المدى الطويل وليس هناك داعيا للخوف منها، بالتعبير عن بعض المشقة يعطي طفلك في الواقع فرصة لتكون عنده مناعة أو قوة تحمل ولا تختلف عن السماح لطفلك أن يلعب مع طفل آخر مصاب بنزلة برد لأن ذلك سوف يبني جهازه المناعي.

المميزات الأخرى للأطفال المرنين أنهم يملكون توقعات وأهدافا لها صلة بالواقع، تكون مبنية على التفكير أكثر من الدوافع، وهم أيضًا قادرون على الاتصال بفعالية، ولهم قدرة على التعلم من الخبرة السابقة، وعندهم اهتمام بالآخرين ومتفائلون.

كيف يمكن أن يساعد الآباء

يعتقد روبرت بروكس، حامل شهادة الدكتوراه والذي ألف كتاب (تربية الأطفال المرنين) أن أكثر الصفات أهمية والتي يمكن أن نغرسها في أطفالنا هي المرونة، ووجد أن أفضل طريقة لتساعد طفلك على النمو بهذه الصفات هي استخدام محاذير مناسبة؛ لأن الأطفال بالفعل يشعرون بأمان أكثر، ويكون الناتج أفضل مع التركيب، لتعطي تذكيرًا عن طريق الكلمات، حتى يمكن لطفلك القلق أن يكبر مع المرونة العاطفية، وتذكر أن تعلم طفلك كيف يستخدم السلوكيات الهادئة، بالإضافة لذلك عبر عن مدي حبك له، ووجه له الإطراء غالبًا،ووفر فرصًا مستمرة أثناء النمو؛ حتى يتعلم طفلك المصاب بالقلق كيف يدرب نفسه بشكل أفضل، كُنْ نموذجًا جيدًا، وأخيرًا شجع المناقشات المفتوحة التي لا توجد بها أية أحكام أو لوم، وابحث عن اختيارات بديلة.

أنا أملك، أنا أستطيع، أنا أكون

أحد التدريبات المفيدة التي تربط بين طفلك وقدرته على تنمية المرونة هو أن تطلب منه أن يكتب من ثلاث إلى خمس نهايات لهذه الاستفسارات: أنا أملك، أنا أكون، أنا أستطيع، لو لم يستطع الكتابة يمكن أن تفكر بطريقة مبدعة عن الاحتمالات معه، اكتب إجاباته أو ارسمها، وعلق القائمة في مكان ما في غرفة النوم، ويمكن أن يتم بعض تغيير في هذه القائمة في أي وقت مثلما يحب، ولكن على الأقل يكون ذلك مرة في الشهر، بتبني القدرة باستمرار على أن يرى نفسه في الضوء الإيجابي، ويذكر بإنجازاته، على سبيل المثال:

. أنا أملك :

الكثير من الناس الذين يحبونني.

صديقي المفضل الذي أستطيع أن أقول له كل شيء.

أتذكر أن أستخدم تدريبات التنفس عندما أفزع.

. أنا أكون

أقوى كل يوم.

عصبيًا بعض الأوقات.

مستمتعا في الجوار.

فخورا بنفسي.

. أنا أستطيع

أن أطلب من والداي المساعدة لو كنت أحتاجها.

التعامل مع مشاعري لو حاولت ذلك.

أن أفكر في طرق لأن أجعل الأشياء أفضل بالنسبة لي.

أصنع اختيارات جيدة.

تعلم أشياء جديدة.

أكون واثقًا لو أردت.

إن قدرة طفلك على أن يكون مرنًا لن تذهب بمشاكله، ولكن سوف تعطيه القدرة على أن يرى من خلالها، ضع في حسبانك أيضًا أنك لو نظرت أنت وطفلك إلى التجارب التي خلقت القلق والخوف في الماضي، فسوف تستطيع أن تتعلم الطرق التي تحتاج إليها لزيادة قوة الشخصية والمرونة في المستقبل.

❊ ❊ ❊



الفصل العشرون

من أجل مستقبل آمن

يوجد هدفان نهائيان من تعلم التحكم في القلق ؛ الأول: طفلك في حاجة إلى أن يكتسب الثقة الكافية التي تمكنه من مواجهة أي مشكلة تلقيها له الحياة. ثانيًا: إنه يحتاج للمساعدة التي تمكنه من هزيمة المشاكل الداخلية والخارجية، حتى ولو هذا التعلم يعنى عدم الراحة، واحدة من أعظم الميزات التي يمكنك أن تعطيها كوالد لطفل مريض بالقلق مساعدته للبقاء على طريق العلاج إلى أن يكتمل، ولكي تتأكد أنت وعائلتك اخلق مشكلة يمكن لطفلك أن يتجاوزها بمفرده.

لننطلق!!

إذا أصابك القلق أو التوتر من موقف ما، فمارس بعض الشعائر الدينية أمام طفلك، وأخبره بأنك تفعل ذلك لأنك تشعر بالراحة بعدها، واحرص على أن تصحب طفلك معك عند الذهاب لأداء الصلوات، وعندما يكبر دعه يذهب بمفرده،هذه الطريقة لها فعل السحر فى تعلم طفلك إدارة القلق بنفسه وتجعله يترك القلق خلفه .. فانطلق.

الثقة بنفسك

أنت كوالد تعرف طفلك أحسن من أي شخص آخر في العالم إذا كنت قادرًا على رؤية نفسك بوضوح، بالإضافة إلى ذلك أنت في موقف عظيم لتستخدم بديهتك

وشجاعتك لتعرف متى تخطو للخلف وتسلم طفلك زمام الأمور، هذا يعني أنك في بعض الأحيان تضطر لأن تتوقف وطفلك يصارع، دعه يختبر نتائجه الخاصة، وتحكم في قلقك الخاص طوال الوقت، قد تضطر أيضًا لتشجيع بقية الأفراد الأخرين لفعل نفس الشيء، ثق بغرائزك أيضًا إذا شعرت بصدق أن طفلك قد تخطى العلاج، أو أن العلاج يخطو بخطوات سريعة جدًا، أو بطيئة جدًا، تذكر أنك أفضل مصدر طبيعي لطفلك للصحة والأمان.

الانطلاق

إنها ليست وظيفة المعالج الجيد أن يعد العميل لإنهاء العلاج فقط،وظيفتك كوالد أن تتأكد أن أطفالك لديهم المهارات اللازمة للطيران (النجاح)، واستخدام أجنحتهم الجديدة للطيران لكي يكونوا أكثر نجاحًا عند الابتعاد عنك، إن زيادة استقلالية الطفل عند بعض الآباء يمكن أن تكون مخيفة، الوحدة، الارتباك، والحزن، كلها أمور تساعدك لكي تؤكد لنفسك أنه من الطبيعي لطفلك أن يغادر المنزل، وتواصل فعل الأفضل لكي تسمح لطفلك بالانطلاق، كما ذكر سابقًا في الكتاب، استخدم عائلتك، الأصدقاء، الأخصائيين الاجتماعيين للدعم: لا تعتمد على طفلك لتقديم المساعدة؛ لأن هذا هو أكثر ما يحتاجه منك.

الأزمة التي لا تقتلك تزيدك قوة:

إذا تعلمت أن تترك طفلك ينطلق، من المهم أن تبقى على اتصال دائم، تتصل للاطمئنان، ولكن ليس لدرجة الاختناق، الأزمات تفعل فقط : تسليط الضوء، الخفة، المتابعة،، افعل ما سبق ولكن بلطف، إنه مهم للوالدين أن يستعدوا لمبادلة مشاعر قوية مع الأطفال ليصبحوا أقل اعتمادًا عليهم، هذا من الممكن أن يكون حقيقيا، خاصة عند مسالة القلق الانفصالي، كما أنك مضطر إلى تعلم أنه من الأفضل أن تحاول، ولا تدع مشاعرك تتدخل مع رغبة طفلك والحاجة لدفعه للأمام، ارسم في داخلك وخارجك، وأعرف أنك وملايين من الآباء الآخرين تعلموا أن يتركوا أطفالهم لكي يكونوا مؤهلين، منتجين، سعداء، ومسئولين كالكبار.

اعرف متى تنهي العلاج

إنهاء العلاج يمكن أن يكون تجربة جيدة لاذعة، وشيئا مخيفا دائمًا لكلا من الوالدين والأطفال الذين أصبحوا يثقون في المعالج، معتمدين على العناية المعطاة من خلال العلاقة، ويأخذهم التكبر للتقدم للأمام في عملية التغيير، بالتأكيد من الممكن أن يساعد رسم صورة عن «آليات نجاحك» وسوف تبدو لطفلك كأنك بدأت العلاج.

التدريب يجعلك أفضل:

العلماء أدركوا منذ سنوات أن التغيير الجسدي لابد أن يصاحبه تغييرا عقليا، (اريك ار كاندل) الذي تسلم جائزة نوبل في الطب عام ٢٠٠٠ لأعماله السابقة، أثبت أن التعلم حدث، إطلاق لزيادة في المواد الكيميائية داخل العقل، وخلق أساسات واتصالات جديدة، والتي تزيد من فرص التعلم، وأيضًا أثبت أن للتعلم مهارات شخصية داخلية، وتدخلات اجتماعية أكثر تعقيدًا، ولهذا يتطلب التكرار لكي يحفظ، وهذا بالتأكيد له مواصفات القلق الاجتماعي، حقوق الذات، وتعلم متى وكيف تسعى لدعم الآخرين.

ضروري:

حكمة مقنعة أخذت ٢١ محاولة على تصرف جديد قبل أن يصبح عادة، بالرغم من ذلك، الدور ٢١ في الواقع لا أساس له، هناك بعض العوامل تتدخل لكي تصنع عند منحنى تعليم أي شخص تنبؤا صوتيا، لذا حافظ على إيمانك وشجاعتك وشجع طفلك ليكون صبورًا، والمحاولة قدر الإمكان بينما عقله مشغول بإعادة التجديد!

وأيضًا ضع في اعتبارك أن طفلك جديد في التعليم، وتصرفاته غير مساعدة، في نفس الوقت فإنه يتعلم مهارات جديدة، اتباعًا لتعليمات كاندل، بالرغم من أن العقل يأخذ وقتًا طويلاً لتخزين الصورة أو الفكرة الجديدة، تنمو خلية جديدة واتصالات تتطلب هدوءا وتكرارا وإمدادات ليكون له جذور حقيقية، وهذه الأسباب من المهم

لطفلـك أن يواصـل العـلاج حتـى تتأكـد أنـت والمعـالج أن طفلـك اكتسـب مهـارات جديدة، مثل أن يتقدم للأحسن ومهارات التهدئة النفسية.

خذ العدة لصندوق أدواتك:-

كما أنك تريد إنهاء العلاج، يمكنـك اتبـاع القائمـة التاليـة التـي ترشـدك إذا كنـت تريد التقدم:-

- هل تعلمت أنت وطفلـك مـا هـو القلـق، ومـا هـي الأسـباب الخاصـة لتـوتر طفلك؟
- هل خاطبت أية هيئة صحية، إنسانية، أو بيئية تهتم بمشاكل قلق طفلك؟
- هل طفلك يثق في قدرته للتعريف والتعبير عن احتياجاته ومشاعره بفاعلية؟
- هل أنت وأفراد الأسرة الآخرين قادرون على المشاركة في احتياجاتـك بـدون استياء أو صراعات غير ضرورية؟
- هل أنت، كوالد، تخاطـب أي شـخص أو والـدين أو عائلـة تعـاني مـن القلـق المتواصل؟
- هل طفلك يستخدم المهارات مثل التنفس، الاسترخاء، والتخيل برؤية قليلة أو بدون أوامر منك؟
- هل طفلك يتسم بالهدوء النفسي بطريقة أخرى، مثل الاستماع للموسيقى، أو تشتيت الانتباه؟
- هل أنت وطفلك راضون عن كمية المشاكل المعتقد أنها اختبرت في المنزل، في المدرسة، أو مع الأصدقاء؟
- هل هذا الاعتقاد سينتهي فى أقل من ٢: ٤ شهور؟

إذا كنت قادرًا على فحص هذه الأسئلة، من الضروري في هـذه الفـترة الوضـع في الاعتبار إنهاء العلاج، بالرغم من أن هذه العملية يمكن أن تكون مخيفة، لقدرة طفلك

على أن يكون وحيدًا فعلاً داخل تجربة للتعلم.

الفطام

عندما يكون طفلك في مرحلة الشفاء من القلق، يمكن أن يحتاج إلى تقديم العون، وأن يذكر باستخدام المهارات التي تعلمها، وهذا من السهل أن يكتمل تدريجيًّا بين فترة كل موعد للعلاج؛ لأنه أصبح قادرًا على التحكم أكثر في مشاكله بدعمك، إنه من العادة سماع الكلمات التشجيعية من المعالج أن طفلك لم يعد بحاجة أن يأتي كالعادة، ولبعض الأطفال هذا يمكن أن يكون مصدر فخر واكتمال عظيم.

ضروري:

عند إنهاء العلاج، ابق في عقلك أنك وطفلك قد كونت علاقة قوية مع المعالج، شرف الجهد والعلاقة، وتجنب إنهاء العلاج في فترة قصيرة، حتى يكون لديك سبب لكي تصدق أنه ضار وغير مناسب لطفلك لمتابعة العلاج معه،

لكي تعرف أن طفلك اكتمل، احرص على التخطيط خاصة مع المعالج من أجل النهاية، واسأل عن تغيير الإرشادات.

اعرف متى تنهي العلاج

كما رأيت، التغيير، الإضافة، أو توقف العلاج خلال فترة العلاج يمكن أن يثبت التحديات خاصة (انظر الفصل الثاني)، إعادة البحث تظهر أن بعض الناس قادرون على السيطرة، والمحافظة على قلقهم بطريقة فعالة بعد وقف العلاج، ومن الطبيعي إذا تلقوا العلاج أن يتعلموا الطرق لمواجهة مشاكلهم.

سطور إرشادية أساسية :

بشكل عام، إنه تدريب عادي للطفل للبقاء في العلاج على الأقل من ٦ : ١٢ شهر لكي تحصل على النفع، بالرغم من ذلك، الخطط الزمنية المتغيرة تعتمد على العلاج، على سبيل المثال من الطبيعي أن ترى منافع من مضادات الضغط خلال من ٤ : ٦ أسابيع، بينما القلق المرضى يتطلب تأثيرا فوريا، بالإضافة إلى الوقت الذى تأخذه

للوصول للمعالج لتحديد نوع العلاج، أو إذا أضيف نوع آخر، من الممكن أن يأخذ وقتًا أطول لكي ترى تأثيرا أفضل، عمر طفلك، وطول ومعاناته من مشاكله، وتطويره لمشاكل صحية نفسية أخرى، سوف تناقش أيضًا عندما يكون مسئولاً عند قطع العلاج.

سؤال:

هل هناك أي أوقات عند طفلي لا يجب أن يوقف عن العلاج؟

في الواقع، نعم، من الممكن أن يكون مفيدًا لطفلك أن يبقى في فترة العلاج خلال أوقات الانتقالات أو التوتر، خلال الخسارة أو الألم الجسدي، أو في خلال فترة الهزيمة وشهور الشتاء إذا كانت التأثيرات الموسمية غير منتظمة أمر مهم، ليس من الحكمة أن تخاطر بعدم موازنة طفلك عندما تكون الأوقات عصيبة.

معظم الأطباء المختصين سيوافقون على أن الطفل لا يجب أن يأخذ العلاج إذا لم يعد يحتاجه، وهناك عدة أسباب للمواصلة حتى تتأكد للحصول على المناعة كاملة، لسوء الحظ، في بعض الأوقات يمكن أن يكون من الصعب أن تقرر متى توقف العلاج، خاصة إذا استمر لفترة طويلة من الزمن.

إشارات طفلك:

أخيرًا، وبالتأكيد إنك تريد لطفلك أن يكون قريبًا من المشاكل لفترة طويلة قدر المستطاع قبل إنهاء العلاج، بالرغم من ذلك، يمكن أن يكون هذا غير عملي لأسباب عديدة، تتضمن، التكلفة، الاهتمام بالصحة، أو حتى الحاجة إلى تقييم بدون علاج؛ حتى يمكن لطفلك أن يجرب جناحيه (حريته)، بالرغم من أن العلاج أثبت تأثيره في تقليل المشاكل، ومن الصعب عادة أن تقرر ما إذا كان العلاج مؤثرًا، أو ما إذا كان طفلك يمكن أن يثبت كنتيجة لأحداث إيجابية، الانتباه الزائد، أو مرور الوقت ببساطة، لذا، ماذا يعنى ذلك في شروط مفيدة؟ أولاً، راجع الأسئلة في قسم صندوق الأدوات، وبعد ذلك، اعتمد على إجاباتك، اقترب من طبيب طفلك واجمعوا

خياراتكم معًا.

العناية الانتقالية

من المهم لطفلك أن يبقي على العلاج حتى بعد انتهائه، وطالما أن طفلك مستقر، وأنت محافظ بانتظام على الاتصال بالمسئول أيا كان، يجب ألا تقلق بخصوص أي شيء، عندما يكون الأطفال مستقرين في العلاج، يمكنهم عادة أن يغيروا ويقللوا العناية لدرجة أقل، وعلى سبيل المثال من الطبيب النفسي إلى الطبيب الممارس، أو من الطبيب الممارس إلى ممرضة ممارسة، أيا كان المسئول عن علاج طفلك يجب أن تطرح هذا الخيار إذا شعروا أن هذا فيه مصلحة أو عملي، خذ هذه الخطوة بنفسك إذا شعرت أن التغير سيكون مساعدًا.

خلال هذا الكتاب، لقد استقبلت بعض النقاط حول كيفية منع مخاوفك الخاصة واحتياجاتك مع صحة طفلك، وهذا هام خاصة عندما يكون طفلك في فترة إنهاء العلاج، ولهذا سوف يكون قادرًا على أن يحتفظ بمكسبه دون أي تدخلات خارجية ومساعدات.

التشجيع للاستقلال:

كما تعلمت، بالنسبة لطفلك لكي يكون لديه الثقة التي تمكنه من التحكم في نفسه، فهو يحتاج للشعور أنك تعتقد أنه يستطيع، دع طفلك يقوم بالمحاولة، لا يهم ما عمره، قبل أن تتقدم أنت، هذا يؤدي إلى كل الطرق لتعلم المشي، للتقدم للكلية، إذا كان طفلك يبدو عليه التحكم في مشاكله، اعرض عليه دعمك مع احترامك الزائد لاستقلاليته مع الوضع في الاعتبار المعلومات التالية.

اسأل قبل الموافقة:

هذه الإستراتيجية يمكن أن تتبع مع الأطفال الصغار، ومن المهم أن تتناسب مع عمر الطفل، إذا رأيت طفلك يصارع، اسأله إذا احتاج للمساعدة، الدعم، أو التوجيه، إذا فعل ذلك، ساعده بوضع خطة مستخدما أفكار «خطوات الطفل» التي

قدمت سابقا، كما أن طفلك سيصبح قويا وأكثر استقلالية، فمن الممكن أن يرفض مساعدتك، اعتبر ذلك إشارة على النمو والكمال، وليس كاعتراض ! كما ذكر سابقًا، أفضل إستراتيجية أن تسمح لطفلك بالوقت والمساحة لكي يستنتج بنفسه قبل أن تتدخل أنت، وهذا في غاية الأهمية للمراهقين الذين انتقلوا أو ذهبوا للجامعة، دائمًا تأكد من أنك تتعاطف، واستخدم أفضل وسيلة مهارية للاستماع لكي ترشد وتشجع، وليس لتتحكم أو تأمر.

عند العودة للعلاج

إعادة البحث لمعرفة أن الشفاء الكامل من القلق ظهر عند عودة الناس بعد فترة للمعالج لكي يتصلوا مرة أخرى لفهم المدرب، وزيادة التحكم في المهارات مرة أخرى، والتي بشكل طبيعي ممكن أن تسقط بجانب الطريق بسبب تحديات الحياة وتدخلاتها، أيضًا، ضع فى اعتبارك أنه كما أن طفلك يكبر ويتطور،فإن ما يتعامل معه يزيد ويتجدد ويتعمق، على سبيل المثال إذا كان عنده ألم جسدي في سن السادسة، فسيكون قادرًا فقط على التعامل مع أجزاء من المرض معتمدًا على تطورات عمره، ومن الممكن أن يحتاج العودة إلى المعالج في وقت متأخر، عندما يكون أكثر استعدادًا عاطفيًّا لتسلم زمام الأمور، وهذا كليًّا يرجع إلى حقيقة أنه، كما أن عقله يتطور، ستزيد قدرته أكثر وأكثر على استلام الأمور المعقدة متضمنا الصحة العاطفية؛ لأنه من الصعب أن يقيِّم هنا بعض الأفكار عن متى أو إذا كانت العودة للمعالج مناسبة لطفلك.

لديك خطة :

عند إنهاء العلاج أو الأدوية، من الحكمة أن تعد خطة عندما يتطلب الأمر العودة للعناية، إذا اختبر طفلك، أمراض جسدية، التنقلات غالبًا، أو فترة توتر، من الممكن أن يحتاج إلى علاج صحة نفسية لكي تتأكد من أنه بخير ومستمر في العلاج، إشارات أخرى لطفلك عندما يحتاج للعودة للمعالج وبدء العلاج شاملاً زيادة في التكرار، عاطفية أكثر، أو فترة مشاكل القلق، كالخوف، الكمال، الرعب الهجومي، الأرق،

يمكن أن يساعد أن تأخذ بعض المعلومات من مشاكل طفلك كما أنك تنهي العلاج لذا يجب أن يكون لديك خطة أساسية للبداية معه.

التنظيم:

كما أن طفلك يكبرفإن التحديات تتطور وتختلف، من التحاق بمدرسة جديدة إلى الأنشطة المدرسية أو مجموعة من الأصدقاء كل هذا قد يخل بتوازن طفلك، مسببين زيادة فى مشاكل القلق، معظم الناصحين سيوافقون على تنظيم موعد أو اثنين لطفلك لفحصه كل فترة، هذا الاتجاه يمكن أن يكون مساعدا خلال أوقات التنقلات، مثل بداية أو نهاية السنة المدرسية، أو في خلال فترات التوتر مثل الإجازات.

التبدلات المزاجية:

في بعض الأحيان، حتى ولو كان طفلك ناجحًا في العلاج الفردي ويبدو بصفة عامة قادرًا على استخدام المهارات التي يريدها، يمكن أن يصادف زيادة في عدم الراحة، بوجود أو عدم وجود مشاكل معروفة، إذا شعرت بهذه الحالة، يمكن أن تلجأ للعلاج الجماعي، أو تجد طريقة مثل الاسترخاء أو اتخاذ قرار ليساعد طفلك لاستعادة حس الثقة والأمان، يمكن أن تريد إعادة تقييم زواجك أو العلاج العائلي إذا زادت الصراعات في منزلك، إذا أخذت مشاكل التواصل حيزًا كبيرًا، أو إذا كنت وشريكك لا تروا بعضكم البعض، تذكر أن وظيفة النظام في عائلتك ككل يمكن أن تصنع أو تدمر قدرة طفلك على التحكم في القلق، في الحقيقة، يمكن لطفلك أن يكون مرآة لمشاكل العائلة،مما يزيد قلقه ويقع في معاناة النظام.

ضروري:

إذا كان طفلك يبدو في تقدم لكي يخرج من المشاكل، أو إذا خسرت لحظة مع علاجك أو بعد علاجك، اعتبر مراجعة المواد الأولية التي وجدتها مساعدة، ركز على تحسين مهارات محددة، أو اخذ طريقة في بداية حياة جديدة ومرحلة خلاقة ودافع وتكلم مع والديك لكي تتأكد من أنك مازلت تعمل كفريق بنفس الاتجاه والأهداف.

تغيير المعالج:

إذا كنت تثق في العلاقة مع المعالج، فكن حذرا من العمل مع معالج آخر، لسوء الحظ، التغييرات في الوقاية، الانتقالات أو الموعد قد يجعلك غير قادر على تجنب تغيير المعالج، إذا احتاج طفلك إلى تغيير المعالج، تأكد من أنه الوقت المناسب لبعض الحرية، لذا فمن الضروري للمعالج الجديد أن يحصل ـ على الأقل ـ على ملخص عن عمل طفلك مع المعالج السابق، عادة اتصال هاتفي موجز بين المعالجين للنصيحة يمكن أن يدعم الصلة والأمن لك ولطفلك، إذا كنت تغير العناية عن طريق وكالة، يمكن أن تطلب الالتحاق بالفصل مع كل من المعالجين إذا شعرت أن هذا مساعد.

الانتقال من المنزل والتغيرات الحياتية

إن مغادرة المنزل تسبب المشاكل مع آباء بعض الأطفال المصابين بالقلق، وحتى بعد نجاح دورة العلاج أو المعالج، فالتعرف على الجامعة، العمل، المنزل الجديد، الاتصالات الاجتماعية الجديدة يمكن أن تبدو مستحيلة في بعض الأوقات، كما رأيت، عندما ترى معظم الأسباب المرتبطة بالقلق، أفضل ما تفعله هو مساعدة طفلك بعزله لتقليل الأضرار، وهكذا، ساعد طفلك حدد خطوات صغيرة نحو هدف محدد، وادعمه كلما يحقق إنجازًا.

الخروج:

يمكن أن تختبر أول استقلال حقيقي لطفلك عندما يغادر منزلك، للبعض، هذا مفرح، وللبعض الآخر مخيف، وللغالبية أمر من اثنين، لكي تساعد طفلك على قدرة الانفصال والقلق العام، ضع خطة كيف تكون على اتصال، ومعرفة أن هذا فرصة كبيرة لكلاكما للتغيير، وضح القواعد الإرشادية لعدد المرات التي ستتصل به، وضع حدودا إذا شعرت أنك وطفلك معتمدين على الاتصال خاصة إذا كان طفلك يعيش بالقرب منك، ويمكن أن تعتبر يوم الجمعة فرصة للخروج، وليلة شهرية للأفلام، الأطفال عادة مغرمون بتوصيل بضاعة البقال، أو العروض المخفضة والمساعدة في عمل المنزل، تذكر، بالرغم من، سؤالك قبل عرضك، واحترامك لرغبة مراهقك فهو

يحتاج إلى الخصوصية والحق في اختيار حياته الخاصة.

الجامعة:

مع الانتقال للحياة الجديدة والاشتراك في الحرية والمسئولية بعيدًا عن المنزل، الاتجاه نحو الجامعة يضيف تركيبة أكاديمية ومتطلبات اجتماعية زائدة، طفلك سيحتاج إلى التحكم في وقته باستقلال أكبر، اجعل اختيارك بين الصفوف، الأصدقاء، وأسلوب الحياة، ويمكن أن يعمل ويدفع فواتيره بنفسه، معظم المراهقين عاشوا القلق والاكتئاب في بداية الجامعة، وبعض المدارس تعرض المساعدة الأكاديمية والاستشارية لمساعدة الطلاب في عملية الانتقال، بعض مصادر المساعدة تتضمن تشكيلات طلابية، الرياضيين، المسرح، وبعض الأنشطة المدرسية، كالعادة، ضع خطة لكيفية البقاء متصلاً، وما هو الدعم الذي يمكنك تقديمه، من المهم لك ولطفلك أن يكون عندكم صورة واضحة لما ينتظره، وأنه من الطبيعى أن يعود القلق، ومن الممكن أن يساعد طفلك تعريف محدد لطرق استخدام مهاراته، مثل التدريب والأدوية، إيجاد طرق لدعم المهارات مع دعم الأصدقاء من الممكن أن يكون قويًّا جدًّا.

ضروري:

بعض الجامعات لها وظائف وأنشطة تعطي الوالدين فرصًا لزيارة أطفالهم للمعسكرات، وتجربة الوجبة، وممكن مقابلة الأساتذة، يمكن أن تظل متصلاً بطفلك بحضور الأحداث الرياضية والتجمعات، وربما المخاطرة في بعض الأحيان.

العودة:

لقد اقترح أن معظم الأطفال في الولايات المتحدة لديهم أكثر الثقافات قدمًا عن أي ثقافة أخرى في العالم، وهذا يمكن أن يكون صحيحًا للأطفال مع القلق (وخاصة القلق الانفصالي)، الذين لديهم مشكلة في الانطلاق والعودة للمنزل بعد فترة قصيرة بعيدًا عن الجامعة أو منزلهم الخاص، في بعض الأحيان أفضل علاج للمراهق الذي لا يستطيع الانفصال إحاطته بحب قوي، إذا عاد طفلك إلى منزلك، ضع خطة واضحة

للمدة التي يستطيع قضاءها، والخطوات التي سيتخذها لاستعادة استقلاله، العودة للمعالج، وتوقع أن طفلك سيحضر في المدرسة، ويعمل بوظيفة، والمشاركة في أعمال المنزل اتجاه نحو السببية والمسئولية عندما يكون طفلك عائدًا إلى المنزل، تذكر، كما أنها جيدة لاذعة يمكن أن يكون ذلك أيضًا، وهدفك المحدد لمساعدة طفلك على استخدام جناحيه الذي يستمر في تطويرهما.

تحديات النمو:

التوجه نحو نمو طبيعي يقدم فرصا رائعة، كالتحديات، الزواج، بدء مهنة، تأسيس منزل، وأن يكون لديك أطفال ممكن أن يكون عظيمًا لطفلك لكي يزيد من حسه بالثقة والكمال، ولكن يضاف التوتر الذي يسبب الضعف، استخدم التعليمات السابقة مع الأخرى في الكتاب، ويمكنك أن تكون مستعدًا لدعم طفلك خلال أي عدد من التحديات، هناك خطوات أخرى قليلة للمساعدة ؛ تدرب واعرض الإطار الخارجي الجيد، الاتصالات،، والعناية بالنفس، اسأل قبل العرض، ولكن اعرض، تذكر الأزمة التي لا تقتلك تزيدك قوة، فوق كل شيء .

❊ ❊ ❊

Index